

Technická univerzita v Liberci

FAKULTA PŘÍRODOVĚDNĚ-HUMANITNÍ A PEDAGOGICKÁ

Katedra: Tělesné výchovy
Studijní program: Tělesná výchova a sport
Studijní obor: Tělesná výchova se zaměřením na vzdělání

METODIKA MINIHÁZENÉ PRO ÚČELY TĚLESNÉ VÝCHOVY NA 1. STUPNI ZÁKLADNÍ ŠKOLY

THE METHODOLOGY OF MINIHANDBALL FOR PURPOSES OF PHYSICAL EDUCATION CLASSES AT FIRST GRADE OF ELEMENTARY SCHOOL

Bakalářská práce: 2013–FP–KTV–62

Autor:
Martin JENIŠTA

Podpis:

Vedoucí práce: Mgr. Jan Charousek

Konzultanti: Ing. Matěj Ploch
Bc. Václav Kulík

Počet

stran	Grafů	obrázků	tabulek	pramenů	příloh
66	0	41	0	21	10 + CD

V Liberci dne: 26. 07. 2013

TECHNICKÁ UNIVERZITA V LIBERCI
Fakulta přírodovědně-humanitní a pedagogická
Akademický rok: 2012/2013

ZADÁNÍ BAKALÁŘSKÉ PRÁCE
(PROJEKTU, UMĚLECKÉHO DÍLA, UMĚLECKÉHO VÝKONU)

Jméno a příjmení: **Martin Jeništa**
Osobní číslo: **P10000312**
Studijní program: **B7401 Tělesná výchova a sport**
Studijní obory: **Tělesná výchova se zaměřením na vzdělávání**
Geografie se zaměřením na vzdělávání(dvouoborové)
Název tématu: **Metodika miniházené pro účely tělesné výchovy na 1. stupni**
základní školy
Zadávací katedra: **Katedra tělesné výchovy**

Z á s a d y p r o v y p r a c o v á n í :

- Zhodnocení pravidel miniházené pro výuku na prvním stupni ZŠ
- Vytvoření metodického postupu pro nácvik miniházené na prvním stupni ZŠ
- Klady a zápory projektu Ještědské a Jizerské ligy miniházené

Rozsah grafických prací:

Rozsah pracovní zprávy:

Forma zpracování bakalářské práce: **tištěná**

Seznam odborné literatury:

HONDLÍK, Jan. Sportovní a pohybové hry na 1. stupni základní školy. vyd. 1. České Budějovice: Pedagogická fakulta JU České Budějovice, 1992, 81 s. ISBN 80-704-0041-2.

PSOTTA, Rudolf a kol. Základy didaktiky sportovních her. 1. vyd. Praha: Karolinum, 2009. 148 s. Učební texty Univerzity Karlovy v Praze. ISBN 978-80-246-1694-0

ŠAFARÍKOVÁ, Jana. Házená. Vyd. 1. Praha: NS Svoboda, 1998. 78 s. Edice metodických textů pro školní i mimoškolní tělesnou výchovu a sport 11-15letých žáků. ISBN 80-205-0554-7.

VELENSKÝ, Michael a kol. Průpravné hry. 1. vyd. Praha: Karolinum, 2005. 91 s. Učební texty Univerzity Karlovy v Praze. ISBN 80-246-0970-3.

Vedoucí bakalářské práce:

Mgr. Jan Charousek
Katedra tělesné výchovy

Datum zadání bakalářské práce:

3. října 2012

Termín odevzdání bakalářské práce:

26. dubna 2013



doc. RNDr. Miroslav Brzezina, CSc.
děkan

L.S.



PaedDr. Jindřich Martinec
vedoucí katedry

V Liberci dne 25. října 2012

Čestné prohlášení

Název práce: Metodika miniházené pro účely tělesné výchovy na 1. stupni
základní školy

Jméno a příjmení autora: Martin Jeništa

Osobní číslo: P10000312

Byl/a jsem seznámen/a s tím, že na mou bakalářskou práci se plně vztahuje zákon č. 121/2000 Sb. o právu autorském, právech souvisejících s právem autorským a o změně některých zákonů (autorský zákon), ve znění pozdějších předpisů, zejména § 60 – školní dílo.

Prohlašuji, že má bakalářská práce je ve smyslu autorského zákona výhradně mým autorským dílem.

Beru na vědomí, že Technická univerzita v Liberci (TUL) nezasahuje do mých autorských práv užitím mé bakalářské práce pro vnitřní potřebu TUL.

Užiji-li bakalářskou práci nebo poskytnu-li licenci k jejímu využití, jsem si vědom povinnosti informovat o této skutečnosti TUL; v tomto případě má TUL právo ode mne požadovat úhradu nákladů, které vynaložila na vytvoření díla, až do jejich skutečné výše.

Bakalářskou práci jsem vypracoval/a samostatně s použitím uvedené literatury a na základě konzultací s vedoucím bakalářské práce a konzultantem.

Prohlašuji, že jsem do informačního systému STAG vložil/a elektronickou verzi své bakalářské práce, která je identická s tištěnou verzí předkládanou k obhajobě, a uvedl/a jsem všechny systémem požadované informace pravdivě.

V Liberci dne: 26. 07. 2013

Martin Jeništa

Poděkování

Velice rád bych chtěl tímto způsobem poděkovat Ing. Matějovi Plochovi za ochotu, vstřícnost a cenné rady k této bakalářské práci. Velký dík patří také Bc. Václavu Kulíkovi, který mi jako mnoholetý trenér žáků házené a organizátor miniházenkářských lig poskytl neocenitelné praktické rady a zkušenosti v didaktice tohoto sportovního odvětví. S poděkováním nesmím zapomenout ani na vedení házenkářského klubu Liberec Handball, jenž mi poskytlo možnost materiálního zázemí pro dokumentaci. V poslední řadě bych chtěl poděkovat své mamince Bc. Daně Jeništové, která dala této práci stylistický řád.

ANOTACE

Bakalářská práce se zabývá metodikou zjednodušené formy házené, aplikované na prvním stupni základní školy, zvané miniházená. Obsahuje metodický postup pro nácvik jednotlivých dovedností, potřebných k osvojení této sportovní hry. Dále se zabývá projektem Školní ligy miniházené. Jedná se o projekt spojující dlouhodobou soutěž školních týmů a propagaci házené.

Práce má tři hlavní cíle. Prvním je vytvoření metodického postupu pro nácvik miniházené na prvním stupni základní školy a vytvoření minima pro osvojení základních házenkářských dovedností.

Druhý cílem je zhodnocení pravidel miniházené a jejich vhodnost pro výuku na prvním stupni základní školy.

Třetím a posledním cílem je posoudit výhody a nevýhody projektu Ještědské a Jizerské ligy miniházené a přínos pro výuku na základních školách.

Klíčová slova: miniházená, metodika, školní liga miniházené, mladší školní věk

ANOTATION

Bachelor's thesis treats the subject of a simplified form of handball, which is being played by middleschoolers, called the minihandball. It is composed of a metodical plan for acquisition of discrete abilities essential for mastering this game. Subsequently it treats the project of minihandball school league. This project merges a long-term competition of school teams with handball propagation.

My thesis aims three major targets, which are the formulation of a metodical plan for teaching minihandball in middleschools that would lead to acquisition of elementary handball skills. Next target consists of evaluation of the rules of the minihandball and their suitability for middlechool instruction. Third and the last target is to compare advantages and disadvantages of the project of Jestedska and Jizerska minihandball league along with its contribution to the middleschool education.

Keywords: minihandball, methodology, minihandball school league, middleschool age

OBSAH

ÚVOD.....	10
1 CÍLE.....	11
2 SYNTÉZA POZNATKŮ.....	11
2.1 TĚLOVÝCHOVA NA ZÁKLADNÍ ŠKOLE	11
2.2 SYSTÉM VÝUKY TĚLESNÉ VÝCHOVY NA ČESKÝCH ZÁKLADNÍCH ŠKOLÁCH PO ROCE 1989 DO SOUČASNOSTI	12
2.3 TĚLESNÁ VÝCHOVA V MLADŠÍM ŠKOLNÍM VĚKU NA ZŠ	13
2.3.1 Účel tělesné výchovy v mladším školním věku.....	13
2.3.2 Antropomotorický vývoj žáků v mladším školním věku (prepubescence).....	14
2.3.3 Základní principy didaktiky tělesné výchovy.....	16
2.3.4 Organizace vyučovací hodiny tělesné výchovy	18
2.3.5 Sportovní hry.....	20
2.3.6 Průpravné hry a jejich role ve školní tělesné výchově	20
2.4 MINIHÁZENÁ A JEJÍ UPLATŇOVÁNÍ NA ZÁKLADNÍCH ŠKOLÁCH	22
2.5 PRAVIDLA MINIHÁZENÉ.....	23
2.6 PROJEKT ŠKOLNÍ LIGA V MINIHÁZENÉ.....	27
2.6.1 Podpora školní ligy miniházené	28
2.6.2 Nezbytné složky školní ligy	29
2.7 LIBERECKÁ ŠKOLNÍ LIGA MINIHÁZENÉ.....	29
2.7.1 Začátky školní ligy v Liberci	29
3 PRAKTICKÁ ČÁST.....	32
3.1 METODICKÝ POSTUP PRO NÁCVIK MINIHÁZENÉ NA HODINÁCH TĚLESNÉ VÝCHOVY.....	32
3.1.1 Základy manipulace s míčem.....	32
3.1.2 Nácvik herních činností jednotlivce.....	40
3.1.2.1 Dřiblování.....	40
3.1.2.2 Chytání a přihrávání.....	45
3.1.2.3 Střelba.....	55
3.1.3 Průpravné hry k vlastní hře miniházené	57
3.1.4 Metodické poznámky a doporučení pro učitele	58
3.2 ZHODNOCENÍ PRAVIDEL MINIHÁZENÉ PRO VÝUKU NA PRVNÍM STUPNI ZŠ.....	60
3.3 KLADY A ZÁPORY PROJEKTU JEŠTĚDSKÉ A JIZERSKÉ LIGY MINIHÁZENÉ	61
4 ZÁVĚR.....	62
5 LITERATURA.....	64
6 PŘÍLOHY.....	66

SEZNAM OBRÁZKŮ

Obrázek 1: Osnova školní tělesné výchovy ZŠ	12
Obrázek 2: Interdisciplinální povaha kinantropologie a didaktiky TV	17
Obrázek 3: Systém didaktického procesu ve školní TV	18
Obrázek 4: Mapa zobrazující města, ve kterých se hraje školní liga miniházené	22
Obrázek 5: Rozdělení házenkářského hřiště na tři menší prostory pro miniházenou.....	24
Obrázek 6: Branka na miniházenou přizpůsobená dětem od 6 do 11 let	25
Obrázek 7: Různé velikosti branek pro začátečníky	25
Obrázek 8: Míč na miniházenou.....	26
Obrázek 9: Propagační materiál - házenkářské pexeso.....	30
Obrázek 10: Logo libereckých škol lig v miniházené	31
Obrázek 11: Válení mezi dlaněmi	34
Obrázek 12: Točení míče zápěstím.....	35
Obrázek 13: Vertikální pohyb zápěstím s míčem "čáp"	35
Obrázek 14: Podávání míče kolem těla.....	36
Obrázek 15: Míč před hlavou a za hlavou	36
Obrázek 16: Přehazování míče z ruky do ruky	37
Obrázek 17: Tlesknutí po vyhození míče do vzduchu	37
Obrázek 18: Osmičky kolem nohou (zepředu a zezadu)	38
Obrázek 19: Míč na hřbet ruky.....	38
Obrázek 20: Balancování se dvěma míči	39
Obrázek 21: Driblink levou rukou.....	41
Obrázek 22: Střídavý driblink pravou a levou rukou	41
Obrázek 23: Driblování mezi nohama	42
Obrázek 24: Driblink ve dřepu	42
Obrázek 25: Driblink vsedě mezi nohama	43
Obrázek 26: Driblink vsedě vedle natažených nohou.....	43
Obrázek 27: Driblink se dvěma míči	43
Obrázek 28: Driblink vleže na břiše	44
Obrázek 29: Ilustrace chytání míče	46
Obrázek 30: Vrchní chytání obouruč.....	47
Obrázek 31: Spodní chytání obouruč.....	47
Obrázek 32: Vrchní přihrávka jednoruč.....	48

Obrázek 33: Časté chyby vrchní přihrávka jednoruč.....	49
Obrázek 34: Nácvik přihrávek a chytání ve stabilní poloze.....	50
Obrázek 35: Nácvik přihrávek a chytání v pohybu	51
Obrázek 36: Nácvik přihrávek a chytání v pohybu s prostorovou orientací.....	52
Obrázek 37: Přihrávky v pohybu s využitím rozměrů hřiště	53
Obrázek 38: Přihrávky v pohybu s využitím rozměrů hřiště 2.....	53
Obrázek 39: Ilustrační schéma her v ohraničeném prostoru	54
Obrázek 40: Vrchní střelba jednoruč ve výskoku	56
Obrázek 41: Ilustrační schéma překážkové dráhy	57

ÚVOD

Pro svou bakalářskou práci jsem si vybral téma související s mým koníčkem, kterým je házená. Rád bych se zabíral jednou z forem házené, která se nazývá miniházená. Pro svá jednoduchá pravidla jí lze úspěšně aplikovat v hodinách tělesné výchovy na prvním stupni základních škol. Vzhledem k výběru svého budoucího povolání jsem se rozhodl touto prací rozšířit své znalosti především v metodické oblasti míčových her. Jako téma pro svou závěrečnou bakalářskou práci jsem si zvolil problematiku miniházené a její aplikaci v tělesné výchově na 1. stupni základních škol. Metodické poznatky, které shromáždím a vytvořím, by mohly sloužit jako zásobník cviků a her nejen mě, ale i pro ostatní zájemce a budoucí kolegy.

Úvodní část celé práce je teoretická. Je věnována tělesné výchově a její realizaci v mladším školním věku na základní škole. Dále se zmiňuji o antropomotorické charakteristice dětí mladšího školního věku, základních principech didaktiky a organizaci hodiny tělesné výchovy. Jednu z podkapitol jsem věnoval miniházené a jejímu uplatňování na základních školách. Jedna část je věnována představení dlouhodobého sportovního projektu zvanému Ještědská a Jizerská školní liga miniházené.

V Praktické části se zaměřím na sestavení metodického postupu nácviku miniházené na základní škole, jehož součástí budou i zásobníky cvičení a her pro nácvik jednotlivých dovedností. Dále se zde pokusím objasnit a zhodnotit aplikaci pravidel miniházené při výuce na prvním stupni základní školy. V poslední kapitole bych se rád blíže věnoval projektu Jizerská a Ještědská školní liga miniházené a jeho přínosu pro základní školy.

1 CÍLE

Hlavním cílem mé práce je vytvoření stručného a přehledného metodického postupu pro osvojení základů miniházené. Tento postup je primárně určen pro učitele tělesné výchovy na 1. stupni základní školy.

Dalšími dílčími cíli jsou zhodnocení a popsání pravidel miniházené pro výuku na ZŠ a porovnání kladů a záporů projektu Ještědská a Jizerská liga miniházené.

2 SYNTÉZA POZNATKŮ

2.1 Tělovýchova na základní škole

Bez žádných okolků a nadsázky lze tvrdit, že tělesná výchova ve školních osnovách je pro většinu žáků prvním a také nejrozšířenějším seznámením s organizovanou sportovní činností. Již od dob Marie Terezie má školní docházka za cíl rozvíjet osobnost a schopnosti jedince. Na začátku povinné školní docházky byly primárními cíli naučit žáky číst, psát a počítat. Od těchto dob jsme se postupným vývojem posunuli na diametrálně vyšší úroveň. V dnešní době by se měl školský systém snažit připravit především komplexně vybavenou a zdatnou populaci, která bude konkurence schopná. Tento proces je časově náročný, avšak podle mého názoru potřebný pro zvyšování životní úrovně lidského pokolení. Lidé často přemýšlejí a dumají, proč se ve škole učí věci, které nikdy v praktickém životě nepoužijí. Odpověď je jednoduchá, informace které se probírají na školách, mají vědomě široké zaměření. Je pouze na jedinci samotném, aby si ujasnil, co v životě bude potřebovat či nikoliv. Diferenciace zaměření probíhá na středních a vysokých školách, nikoliv na základních.

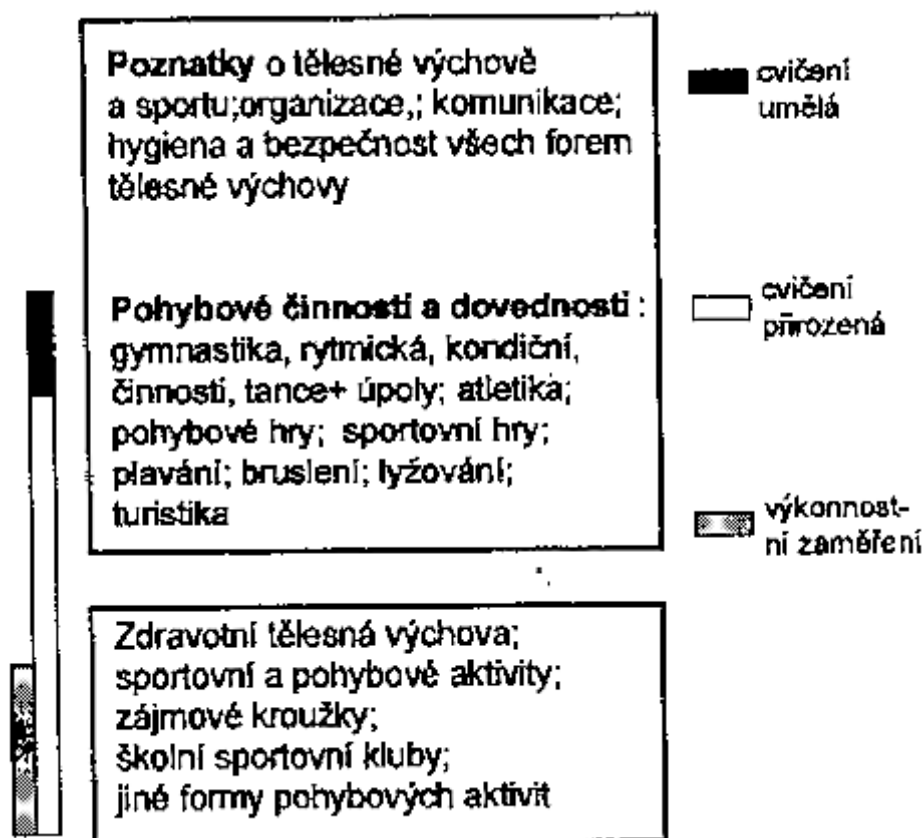
Tělesná výchova slouží, k celkovému rozvoji jedince. Je dokázáno, že pohyb a sport jsou prostředky k dosažení pozitivních, ale i negativních změn tělesných i duševních.

„Význam, účel a funkce tělesné výchovy spočívají v souhrnu všech tělesných, psychických a sociálních efektů, které nastávají vlivem záměrné pohybové aktivity v organismu jedince. Pro své příznivé účinky (aktuální i potenciální), je tělesná výchova nezastupitelnou složkou obecné výchovy, lidské kultury i vyučovacím předmětem ve škole. Přispívá v nich k harmonizaci, komplexnosti a ve výchovně vzdělávacích systémech je i

kompenzační protiváhou k výchově rozumové, estetické, pracovní a mravní.“
(RYCHETSKÝ, FIALOVÁ, 2004, s. 22)

2.2 Systém výuky tělesné výchovy na českých základních školách po roce 1989 až do současnosti

V roce 1989 pod působením politického převratu došlo k restrukturalizaci celého českého školství. Tyto změny se týkaly jak řídicích prvků školství, tak i obsahu osnov jednotlivých předmětů. Počet povinných hodin pro tělesnou výchovu zůstal fixní na 2 – 3 vyučujících hodinách týdně, avšak nový systém klade nové nároky jak na přípravu hodiny, tak i na splňování osnov samotným žákem. V systému po roce 1989 je dána větší pravomoc školám, které mohou dotaci předmětů navyšovat formou nepovinných předmětů. Je také umožněna varianta soustředěného vyučování (kurzy, sportovní tábory atd.). V důsledku větší popularizace tělesné výchovy a sportu ve školství, začaly vznikat sportovní kluby přímo na školách, jak středních tak i základních. V důsledku toho vznikla asociace školních sportovních klubů (RYCHETSKÝ a FIALOVÁ, 2002).



Obrázek 1: Osnova školní tělesné výchovy ZŠ

Zdroj: RYCHETSKÝ, 1997

„Větší otevřenost curricula, humanistické principy aj., které se pro jednotlivé stupně škol zpracovávají, (pregnantně jsou naznačeny v projektech „Obecná, Občanská, Základní, Waldorfská škola“) by měly přispět k respektování senzitivních period v ontogenetickém vývoji dítěte a mládeže, jejich zájmů, interindividuálních rozdílů a zvláštností a podněcovat konzistentní rozvoj vědomostí, dovedností, pohybových schopností, efektivní socializace a vést utváření pozitivních postojů k pohybu, sportu, jako základu tvorby biopsychosociálně účinného pohybového režimu a stylu života v dospělosti.“ (RYCHETSKÝ a FIALOVÁ, 2002, s. 19).

V roce 2001 byly nově zpracovány cíle vzdělávání, ustanovené školským zákonem z téhož roku, které jsou zpracovány v Národním programu vzdělávání, v tzv. Bílé knize. Bílá kniha vymezuje vzdělávací okruhy a prostředky, kterými jsou vědomosti interpretovány. Na tento ústřední spis navazují rámcové vzdělávací programy, které interpretují povinný obsah a rozsah edukace každého oboru zvlášť na institucích předškolních, jazykových, základních uměleckých a na školách základních a středních. Tyto rámcové vzdělávací programy jsou také zpracovány centrálně a jsou směrodatné pro vytváření školního vzdělávacího programu, který si vytváří každá vzdělávací instituce individuálně. Podle těchto školních vzdělávacích programů jsou povinny instituce edukovat žáky (VALIŠOVÁ, KASÍKOVÁ, 2007).

„Systém vzdělávacích programů, zavedený zákonem, je nesporně smysluplný a sympatický zejména snahou umožnit každé škole ušít si v daném rámci program na tělo a tak mimo jiné motivovat učitele k přemýšlení a dobru pro svou školu, a k účinné účasti na jeho naplnění. Realizaci této dobré ideje značně problematizuje nepřipravenost učitelů na náročný úkol tvorby školního programu.“ (VALIŠOVÁ, KASÍKOVÁ, 2007, s. 89).

2.3 Tělesná výchova v mladším školním věku na ZŠ

Na začátku této kapitoly zhodnotím, co je účelem tělesné výchovy v mladším školním věku a v jaké antropomotorické fázi se děti nacházejí. Zmíním zde, jaký systém výuky je implementován na českých základních školách, a v neposlední řadě popíši osnovu vyučovací hodiny, jaké jsou nejčastější chyby, a jak by měla podle odborné literatury hodina vypadat.

2.3.1 Účel tělesné výchovy v mladším školním věku

Bezesporu každý rodič si přeje vychovat ze svých potomků zdravého jedince s dobrými předpoklady pro získání přijatelné životní úrovně. Většina rodičů spoléhá na genetický fond a

přirozený vývoj své ratolesti. Vrozené genetické předpoklady mají velký význam pro vytváření jak psychické, tak fyzické stránky dítěte, avšak bez správného životního stylu bývají tyto vrozené předpoklady potlačeny a deformovány. První významná pohybová deformace u většiny populace vzniká překvapivě při nástupu k základní školní docházce. Do té doby převládá u dětí pohybová činnost dynamického charakteru, po nástupu do školy začíná převládat činnost statická. Touto činností se myslí například dlouhodobé sezení. Tyto změny pohybové činnosti způsobují oslabení pohybového systému a tím pádem zvyšují náchylnost ke špatnému držení těla (POKORNÝ, 2003). Podle studie KUBÁNKA (1992) bylo zjištěno, že ve skupině 89 dětí ve věku 6- 8 let mělo 95% dětí nesprávné držení těla. Tato informace je velmi znepokojivá. Jedním z cílů tělesné výchovy, či zdravotní tělesné výchovy na 1. stupni ZŠ, je odvrácení této nepříznivé bilance či její celková minimalizace. Seznámení a využívání pohybových činností ve výuce zábavnou formou přispívá ke vzniku pohybových stereotypů, které minimalizují oslabení pohybového systému.

„Tělesná výchova je nedílnou součástí obsahu celé výchovně vzdělávací soustavy. Svými cíli a úkoly v ní má nezastupitelné funkce a role. Od protikladu a kompenzace k rozumové výchově, k tvorbě potenciálu i harmonizaci v rozvoji osobnosti mladého člověka.“ (RYCHETSKÝ, FIALOVÁ, 2004, s. 32).

„Cílem snažení učitele při realizaci tělesné výchovy jako jedné ze složek výchovy, je naučit děti zdravé životosprávy, učit je využívat volného času k pohybové aktivitě, vést je k otužování, k posilování fyzickou prací, ale i k šetření organismu před nepříznivým vlivem života, jako je přepínání, zahálka, alkohol, nikotin atd.,“ (BERDYCHOVÁ, 1979, s. 17-18)

Tělesná výchova na základních školách vede děti k osvojení řízených pohybových aktivit a dovedností a schopností k nim určených. Účelem je také motivovat děti k dalším mimoškolním pohybovým aktivitám různorodého zaměření a k automatizaci správných návyků.

2.3.2 Antropomotorický vývoj žáků v mladším školním věku (prepubescence)

Termín prepubescence vznikl složením latinských slov prae, čili před, a pubesco, neboli dospívám. Období je vymezeno sociální a pedagogickou způsobilostí jedince započít základní edukaci na spodní hranici kolem 6. roku zahájením školní docházky. Vrchní hranici na začátek pohlavního dospívání, u dívek asi v 10-11 letech, u chlapců asi v 11-12 letech (SUCHOMEL, 2006).

Podle PŘÍHODY IN ČELIKOVSKÝ (1979) je zmíněné období charakterizováno dvěma psychologickými a biologickými stupni. Prvním z nich projdou děti od šesti do osmi let a druhým od osmi do jedenácti let. Ve vývoji našeho vnímání a našich motorických schopností jsou úzké vazby, které rovněž vytváří specifické vzorce. Tento vývoj probíhá u každého jedince různou rychlostí. Děti, uznány jako způsobilé ke školní docházce, by měly být schopny vykonávat základní pohyby, jako například lezení po čtyřech, chůze, běh, skoky a hody. Systém, kontrolující pohyby jedince, však dosahuje konečného vývoje ve věku mezi 10 až 12 rokem. Je proto nezbytné brát ohled na jeho vývoj.

Z psychického hlediska je mladší školní věk obdobím bez závažných osobních konfliktů a problémů (SUCHOMEL, 2006).

MEINEL, SCHNABEL IN SUCHOMEL (2006) označili jako výrazné prvky, které ovlivňují motorický vývoj v prepubescenci, tyto níže uvedené:

- a) diferenciaci tvaru těla – výhodnější poměr mezi končetinami a trupem
- b) vývoj nervové soustavy – vývoj nervové mozkové kůry a druhotné signální soustavy
- c) nástup jedince do školní docházky – náchylnost ke špatnému držení těla, problém způsobený nevybitým pohybovým pudem

Pro děti v prvním období (od 6 let do 8 let) je škola velkou změnou. Hravý a benevolentní styl výchovy, praktikovaný v mateřských školách, je potlačen, a nastupuje hierarchicky řízená výuka, kde se jedinec musí podrobit potřebám většiny. Děti jsou intelektuálně vyvinuty pro požadavky školy. Období se vyznačuje touhou po pohybu, minimálním odporem k autoritám a neutuchajícím nadšením pro nové věci. Anatomie svalového a kosterního systému je ve své první polovině vývoji a proto je potřeba věnovat pozornost automatizaci správného držení těla, především optimálnímu zakřivení páteře. Při zavedení špatných návyků může dojít k trvalému poškození kosterní soustavy, a to především páteře a dolních končetin. Snaha pedagogů, vychovatelů, trenérů, či rodičů, o zlepšení držení těla je v mnoha případech nejvíce efektivní právě v tomto věku (ČELIKOVSKÝ a kol., 1979).

Ve druhém období (od 8 let do 11 let) se u dětí projevují rozdíly mezi pohlavím. Na začátku druhé třídy je vývoj motoriky zhruba stejný, avšak s přibývajícím časem rozdíly narůstají. Jak už jsem zmiňoval, motorický vývoj je spjat s vývojem nervové soustavy. Je však také spjat s vývojem kostí a svalstva. Ke zdokonalování motorických a koordinačních schopností je nutná praxe, v níž se organismus přizpůsobuje na specifické podmínky.

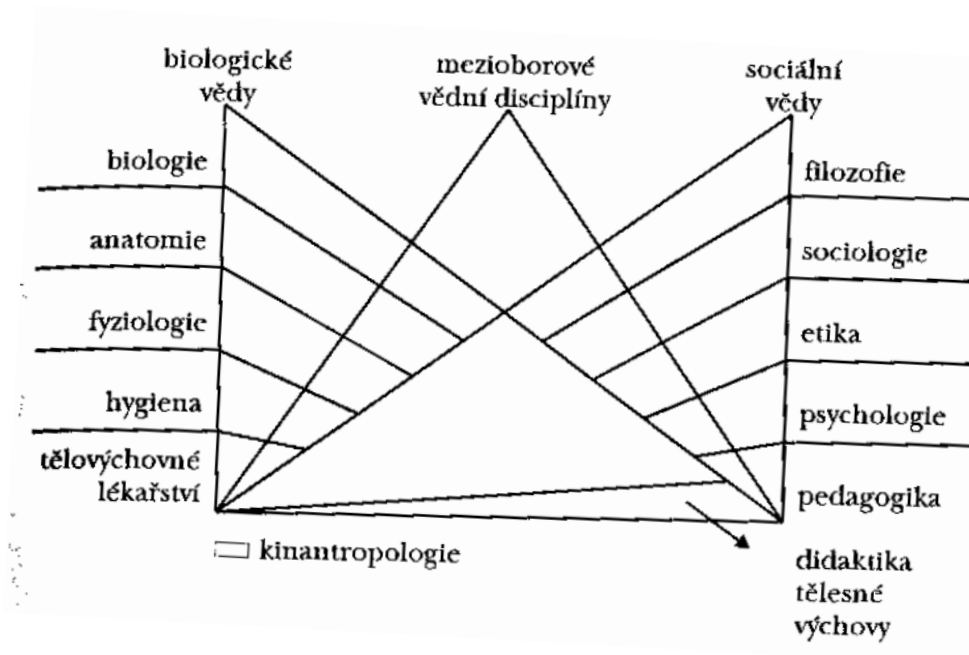
Zmíněná praxe je splňována jednak školním vyučováním, ale převážně organizovanými i neorganizovanými formami tělesných cvičení. *„Počáteční problémy v koordinaci pohybů složitějších motorických aktů (například chytání míče) poměrně rychle mizí a na konci období je dítě schopno provádět i koordinačně náročné pohybové struktury.“* uvádí RYCHETSKÝ, FIALOVÁ (2004, s. 49). Pro děti v prepubescentálním vývoji jsou velmi oblíbené sportovní hry. Mnozí v 1. školním ročníku se nacházejí ve fázi, kdy nedokáží podat co nejlepší výkon. Nemají potřebu ho dosáhnout. Od 2. postupového ročníku má každý žák snahu přispět k co nejlepším výkonům svého družstva či skupiny (ČELIKOVSKÝ a kol., 1979).

Prepubescence je neplodnější vývojové období lidského organismu co se týče rozvoje motorických schopností a dovedností. *„...nástup puberty bývá označován jako zlatý věk motorického učení případně věk obratnosti, šikovnosti, všeobecně se toto období označuje jako zlatý věk lidské motoriky“* informuje KOHOUTEK a kol. (2005, s. 17). Je však zapotřebí vyvarovat se celkového znechucení pohybu, způsobeného přetrénováním a tréninkovým drilem. *„Příliš raná aplikace tréninkových metod a postupů, nejen z hlediska objemů speciální zátěží, ale i formy monotónní stereotypie, mohou zájmy dětí v tomto věku negativně ovlivnit“* tvrdí RYCHETSKÝ a FIALOVÁ (2004, s. 50).

2.3.3 Základní principy didaktiky tělesné výchovy

Označení didaktika jako první použil německý pedagog Ratke (1571-1635), avšak o významné rozšíření tohoto termínu se zasloužil J. A. Komenský (1592-1670). Zmíněný termín označuje takzvané všechno vědění o výchově. Význam byl posléze modifikován a rozdělen až do dnešní podoby. Pro interpretaci základních vztahů vzdělávacího procesu se využívá pojem obecná didaktika. Obecná didaktika se zabývá problémy výuky a teorií výuky mezioborového charakteru. Pro řešení problémů a teorií učení, týkající se konkrétního oboru (například tělesné výchovy, češtiny, geografie aj.), je využíván pojem oborová didaktika, která je vázána ke specifickým potřebám konkrétního oboru (např. didaktika tělesné výchovy, didaktika biologie, didaktika geografie aj.), uvádí VILÍMOVÁ (2002).

Podstatou didaktiky tělesné výchovy je *„zkoumání a interpretace zákonitostí procesu vzdělávání a výchovy všech jeho vnitřních i vnějších činitelů i vztahů mezi nimi. Didaktika tělesné výchovy patří z hlediska dominantního významu interakčních vztahů mezi učitelem a žákem k pedagogickým vědním disciplínám“* (RYCHETSKÝ a FIALOVÁ, 2004, s. 23).



Obrázek 2: Interdisciplinální povaha kinantropologie a didaktiky TV

Zdroj: VILÍMOVÁ 2002, podle RYCHTECKÉHO 1998

Nepostradatelnou roli v didaktickém procesu má vzájemná interakce žáka a učitele, která se označuje jako dyadická interakce. Vzájemné působení žáka a učitele na sebe je velmi důležitou složkou didaktiky tělesné výchovy. Dalšími významnými hybateli v edukačním procesu tělesné výchovy mimo činnosti učitele a žáka jsou takzvané podmínky edukace a projekt výchovy a vzdělávání.

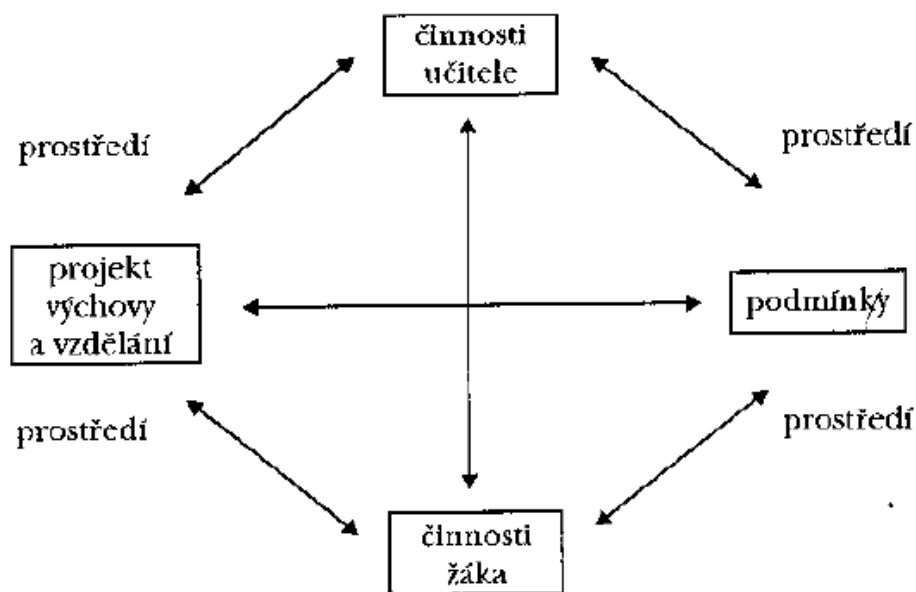
Projekt výchova a vzdělávání je souhrn zákonitostí v edukaci tělesné výchovy. Zahrnuje cíle a trendy tělesné výchovy, učební osnovy, klasifikační řady a předpisy, týkajícími se vyučování tělesné výchovy.

Působení žáka, nebo-li role žáka ve vyučování, je dominantního charakteru a velmi ovlivňuje konečnou úroveň edukace. Žák si s pomocí učitele svou aktivitou, v souladu se zákonitostmi v projektu výchovy a vzdělávání, osvojuje vědomosti, schopnosti, dovednosti a sportovní činnosti. Tuží svůj charakter a vytváří si postoj k pohybovým aktivitám rozmanité formy.

Působení učitele realizuje záměry projektu výchovy a vzdělávání a podílí se na rozvoji žáka. Učitel plánuje, realizuje, diriguje, usměrňuje průběh edukačního procesu tak, aby se stal co nejvíce efektivní.

„Učitel dětí nejmladších věkových skupin je učitel s širokým odborným a obsahovým záběrem a nutnými velmi dobrými pedagogickými vlastnosti. Jeho multidisciplinárnost neubírá nic z jeho odbornosti. Je nutné si uvědomit, jak důležitá je role učitele právě v tomto věku, kdy je nejvíce možné ovlivnit osobnost dítěte, kdy se vytvářejí základní hodnotové systémy a normy, kdy jsou budovány základy, na kterých budou stavět i učitelé vyšších stupňů škol,“ (DVOŘÁKOVÁ, 2000, s. 41).

Podmínkami ve výchovně vzdělávacím procesu tělesné výchovy jsou myšleny společenské a právní podmínky (kultura), ve kterých je edukační proces uplatňován. Bezpochyby mezi tyto podmínky patří také materiální prostředky jako tělocvičny, nářadí, náčiní aj. Kromě přímých podmínek působí na edukační proces, zejména na žáka, i další faktory, jako jsou například rodinná výchova, masmédia (internet, televize, rádio aj.), trenéři, mezipředmětové vazby, lékaři (pediatri) aj. (VILÍMOVÁ, 2002).



Obrázek 3: Systém didaktického procesu ve školní TV

Zdroj: VILÍMOVÁ 2002, podle SKALKOVÉ 1983 a SÝKORY 1999

2.3.4 Organizace vyučovací hodiny tělesné výchovy

Vyučovací hodina tělesné výchovy na základní škole trvá 45 minut. Protože miniházenou chceme integrovat do školní TV, bude se lišit struktura sportovního tréninku a struktura vyučovací jednotky. Složení těchto jednotek je si velice podobné, avšak s tím rozdílem, že na

základní škole bude výuka probíhat obecněji, pestřeji, jednodušeji a hlavně po dobu kratšího časového intervalu.

Doporučená edukační jednotka tělesné výchovy by měla podle FIALOVÉ (2010) vypadat takto:

Úvodní část (10 - 12 minut)

V úvodní části začínáme s nástupem dětí, během kterého se jak z fyzického, tak i z psychického hlediska seznamujeme s cílem a obsahem vyučovací jednotky. Poté následuje zahřívací část. Cílem je zahřátí organismu na provozní teplotu. Obvykle se jedná o některý druh běhacího cvičení, během kterého by se měly děti „vyřadit“, aby následně vydržely dávat pozor. Na tuto fázi by měla navazovat část protahovací, kdy cíleně mobilizujeme většinu pohybového aparátu. Následně pokračujeme s tzv. dynamickým protažením, které má za cíl zvýšit funkční připravenost organismu a dostatečně aktivovat nervovou soustavu dítěte.

Hlavní část (20 – 25 minut)

V hlavní části by se měly děti naučit nové dovednosti, které byly určeny na začátku vyučovací hodiny. Než budou však provádět novou pohybovou dovednost, je potřeba nejdříve zařadit její nácvik. Až po důkladném vysvětlení nové pohybové činnosti, ukázce a upozornění na případná kritická místa, následuje samotný nácvik. Tato fáze hodiny by neměla být delší než 10 minut z důvodu vysokého nároku na pozornost. Dále si zde osvojujeme dříve naučené pohybové dovednosti. Obecně by struktura náplně hlavní části měla být pestrá, často obměnitelná, a přizpůsobitelná velikosti a výbavě tělocvičny. Nesmí zde chybět prostor pro zařazení jakýchkoliv her, nejlépe průpravných, z důvodu snížení náročnosti na pozornost.

Závěrečná část (10 – 12 minut)

Do závěrečné fáze je vhodné zařadit kompenzační cviky, doplňkové posilování (podle náročnosti hodiny, nebo uklidňující hry. Hlavním cílem je zklidnění organismu. Dále bychom zde neměli při závěrečném nástupu zapomenout na zhodnocení celé hodiny a na pochvaly dětí za jejich výkony. Žáky můžeme motivovat tím, že dané, získané dovednosti, mohou zařadit a použít ve svých volnočasových aktivitách a dále je upozornit na náplň následující vyučovací jednotky tělesné výchovy.

2.3.5 Sportovní hry

Sportovní hry patří k nejrozšířenějším tělesným cvičením vůbec. Popularita her vyplývá zejména z jejich obsahu. Většina her je kolektivního pojetí a tím pádem se rozvíjejí sociální vztahy mezi hráči. Hry také podporují tvořivou činnost jedinců, důležitou pro správné vytváření jejich osobnosti. Proto se hry často aktivně pěstují a navíc také vytvářejí zážitky diváků ze sledování (ŠEBRLE, 1992).

Sportovní hra je pohybová činnost, při které se utkají dvě soupeřící družstva (jednotlivci, dvojice, vícečlenné). Úkolem soupeřů je prokázat převahu v ovládnutí předmětu, se kterým se sportovní hra vykonává. Většinou se jedná o nějaký druh míče či jiného drobného předmětu. Existují i sportovní hry, ve kterých se soupeří o více předmětů (např. Ringo). Nejrozšířenější formou realizace sportovní hry je utkání. Nezbytnou podmínkou sportovních her jsou platná pravidla, která byla a budou v časovém horizontu různě modifikována. Pravidla definují možnosti hráče a týmu pro získání převahy nad soupeřem a také definují postih při jejich porušení. V začátcích her se pravidla hry předávala ústně, postupně se začala psát a vyvinula se do dnešní podoby (ŠEBRLE, 1992).

Podle Šebrleho (1992) rozeznáváme tři typy sportovních her.

- Sportovní hry brankové (házená, basketbal, fotbal, hokej aj.)
- Sportovní hry síťové (volejbal, tenis, badminton aj.)
- Sportovní hry pálkovací (softball, baseball aj.)

Pro osvojení sportovních her se hojně využívají průpravné hry.

2.3.6 Průpravné hry a jejich role ve školní tělesné výchově

V myšlení této doby interpretujeme průpravné hry jako zjednodušenou formu sportovních her, které vytvářejí vhodné podmínky pro zdokonalování a následné osvojení pohybů nezbytných pro vykonávání dané sportovní hry. Průpravné herní situace jsou jednou ze složek metodicko-organizačních forem (MOF) sportovních her, které mají za cíl osvojení základních prvků dané hry. Vyvrcholením tohoto snažení je realizace sportovního utkání na určité úrovni.

Metodicko-organizační formy jsou tedy souhrn cvičení a her, které mají vést ke zdárnému osvojení určité dovednosti. V dnešní době je to nejpoužívanější pojetí v didaktice sportovních her. Pro co největší efektivitu je nezbytné dodržovat fáze průpravného cvičení.

Průpravné hry definujeme jako realizaci souvislé a proměnlivé herní činnosti s plně aktivním a neočekávaným výkonem soupeře v mezích pravidel. Tato činnost je dovršena počítáním bodů, důsledkem čehož vzniká zdravé nadšení ve hře. Je to poslední stupeň metodicko-organizačních forem (MOF).

Fáze metodicko-organizačních forem:

1. Průpravná cvičení

a. Průpravná cvičení 1. typu:

Činnost ve stálých podmínkách bez vlivu soupeře. Pomocí tohoto cvičení se žáci mohou soustředit na správné provádění zadaného úkonu (např. správný a plynulý odhod míče, dribling s míčem).

b. Průpravná cvičení 2. typu:

Průběh pohybové činnosti v proměnlivých podmínkách bez soupeře. Žák se zaměřuje na provádění několika úkonů v náhodném i kontinuálním pořadí (např. chytání míče a odhod za běhu).

2. Herní cvičení

a. Herní cvičení 1. typu:

Nácvik činnosti v relativně stálých podmínkách. Soupeř může být limitován pravidly a pokyny, čímž chceme žákům umožnit plně se koncentrovat na správné provádění pohybu a současně se adaptovat na přítomnost soupeře (např. házení na brankáře).

b. Herní cvičení 2. typu:

Nácvik činnosti v proměnlivých podmínkách s aktivním působením soupeře. Ve cvičení řeší žáci herní situace, které jsou co nejvěrnější situacím při utkání, avšak jsou ohraničeny krátkým časovým úsekem. Časové ohraničení umožňuje žákům se opakovaně soustředit na řešení dané herní situace (např. útok na bránu s obráncem zakončený odhodem na bránu).

3. Průpravné hry

Jedná se o činnost v proměnlivých podmínkách s plně aktivním působením soupeře s určenými pravidly a počítáním bodů (např. miniházená nebo jiné zjednodušené formy sportů) uvádí VELENSKÝ a kol. (2005).

„Metodicko-organizační formy představují důležité prostředky tréninkového procesu ve sportovních hrách a jeden ze základních aspektů efektivního rozvoje i kultivace herního výkonu. Jejich aplikace zvýrazňuje především požadavek vytvářet podmínky pro učení herním dovednostem tak, aby se mohly dobře uplatnit v základních a cílových způsobech realizace, tj. v utkáních. Pro zvýšení motivace hráčů a hráček k nacvičovaným a trénovaným činnostem lze mnohá průpravná i herní cvičení upravovat do podoby soutěží. Průpravné hry jsou pak soutěží samy o sobě. Vyznačují se herním dějem, náhodně proměnlivými herními podmínkami, přesně stanovenými, ale upravenými pravidly, a počítáním bodů.“ (VELENSKÝ a kol., 2005, s. 11).

2.4 Miniházená a její uplatňování na základních školách

V posledních 40 letech nastal velký progres v didaktikách sportovních her. Snaha je prostá, co nejvíce zpopularizovat a zefektivnit nábor pro danou sportovní hru. Čím větší popularita sportu bude, tím bude větší i počet hráčů, kteří ji hrají. Větší popularita přináší i zisk nových finančních možností od sponzorů a členů sdružujících organizací.



Obrázek 4: Mapa zobrazující města, ve kterých se hraje školní liga miniházené

Zdroj: ČESKÝ SVAZ HÁZENÉ (2013a)

Pro vzbuzení zájmu u nejmladších věkových skupin vznikly napříč sportovním spektrem takzvané „mini“ verze sportovních disciplín, které jsou zaměřené na děti mladšího školního věku, ale i předškolního věku. V tomto období jsou děti velmi vnímavé a nastává velký rozvoj v motorických schopnostech. Mini sporty se stávají svou zábavnou formou, a pro dětmi zvládnutelnou strukturou, velmi populární. Za poslední léta se v České republice rozšířilo nepřeberné množství mini forem sportovních disciplín (minihokej, minibasketbal, minivolejbal, minifotbal aj.). Miniházená je také zástupcem těchto her, avšak primárně zaměřena na rozvoj a osvojení základů házené.

Házená se hraje na velkém hřišti se šesti hráči v poli na každé straně. Součástí každého týmu je i brankář, který se snaží zabránit soupeři vstřelení branky. Tým, který dá v součtu na konci utkání více branek, vyhrává zápas. Hra je to velmi tvrdá a komplexně namáhavá. Standartním rozměrem 40 x 20 metrů je házenkářské hřiště pro děti mladšího školního věku nepřehledné. Při sportovní činnosti na tak velkém hřišti by docházelo k neadekvátnímu zatížení dětského organismu. Z tohoto důvodu se v posledních letech aplikuje průpravná hra, která vznikla podle francouzského didaktického modelu. Je nazývána minihandball, v češtině označovaná jako miniházená.

Je to zjednodušená a zmenšená forma házené. Rozměry hřiště jsou poloviční, branky jsou přizpůsobeny menším postavám hráčů a hraje se speciálním gumovým míčem, který padne pohodlně do ruky. Tyto gumové míče minimalizují také možné riziko zranění při zásahu. Hra se úpravou vybavení a rozměrů zrychlila a padá více branek. V důsledku toho se hra stává atraktivnější i pro mladé sportovce, začátečníky. Pravidla miniházené vycházejí z házené, avšak na základě praxe byla ustanovena jistá benevolence v jejich posuzování. Určitá velkorysost v hodnocení technických chyb jako je driblink, přešlap, kroky, je adekvátní věkové skupině. Pravidla jsou však neúprosná k chování vůči soupeři. Hra je tedy modifikována, aby plynulost byla co nejméně narušována zásahy rozhodčího. Děti se musí především bavit, avšak přitom si při hře mohou osvojit nově získané pohybové dovednosti.

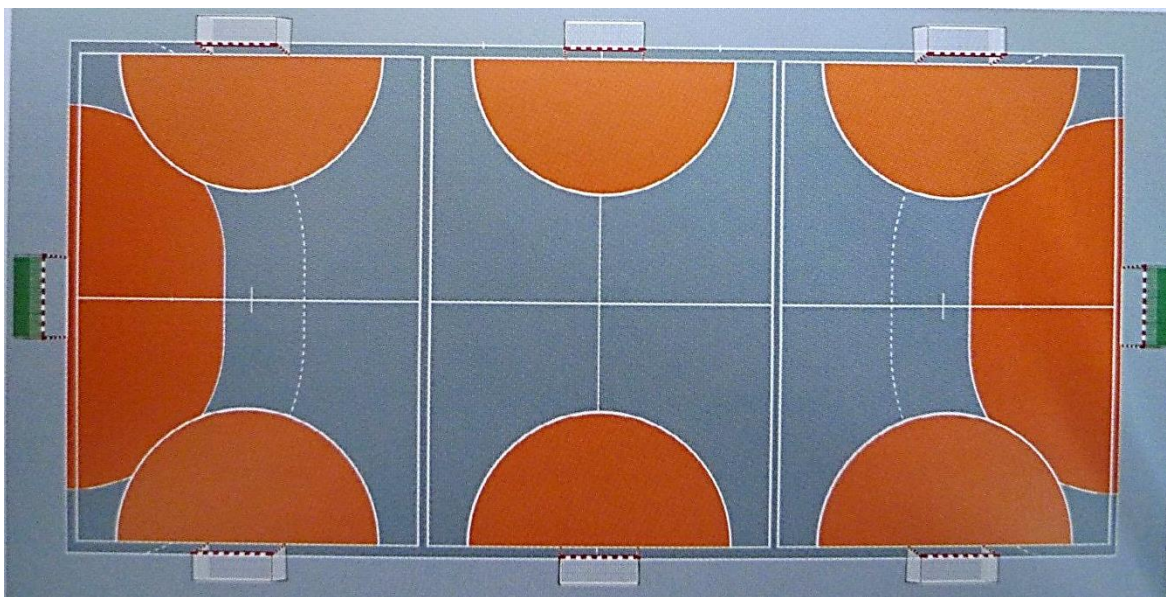
Je zde v plné míře uplatňováno moto J. A. Komenského „*Škola hrou*“.

2.5 Pravidla miniházené

Děti by měly v období prepubescence chápat sport jako další možnost zábavy, při níž se naučí novým dovednostem. Tomu se přizpůsobují i pravidla miniházené včetně hracích prvků.

Hřiště

Správná plocha hřiště má rozměry 16 x 20 metrů. Protože miniházená se hraje v tělocvičnách a všude není tento rozměr možný uskutečnit, vše se přizpůsobuje velikosti daných tělocvičen. Pokud má hřiště méně než 13 metrů na šířku, první možností je snížení počtu hrajících hráčů, druhou je, že můžeme stěny tělocvičny brát jako mantinely a hrát bez tzv. autů.



Obrázek 5: Rozdělení házenkářského hřiště na tři menší prostory pro miniházenou

Zdroj: Axel Heimken

Brankoviště

Protože většina tělocvičen má zakresleno basketbalové hřiště na podlaze, těchto rozměrů využívá i umístění brankoviště miniházené a to zejména polooblouků kolem basketbalového koše, kde je možné brankoviště umístit. Když tyto polooblouky nejsou k dispozici, může být čára brankoviště vedena rovnoběžně s brankovou čarou a to ve vzdálenosti pěti metrů od ní, ale s tím rozdílem, že brankoviště je nyní po celé šířce tělocvičny. Podle úrovně vypslosti hráčů se branka může posouvat směrem dopředu či dozadu od původního umístění brankoviště. Pohybovat se v brankovišti může pouze brankář, žádný jiný hráč nesmí do tohoto území vstoupit.

Branka

Rozměry branky pro miniházenou by měly být 240 x 170 cm. Pokud branka není k dispozici, můžeme ji nahradit tím, že ji nakreslíme na zeď, či o zeď opřeme žíněnku, duchnu nebo matraci, prostě cokoliv, do čeho se budou moci děti trefovat. Samozřejmě je možné použít menší nebo větší rozměry branek.



Obrázek 6: Branka na miniházenou přizpůsobená dětem od 6 do 11 let

Zdroj: Axel Heimken



Obrázek 7: Různé velikosti branek pro začátečníky

Zdroj: Axel Heimken

Míč

Rozměry míče by se měly pohybovat od 46 do 50 cm v obvodu. Oficiálním míčem pro házenou je gumový míč značky Molten.



Obrázek 8: Míč na miniházenou

Zdroj: Autor

Čas hrací doby

Hrací čas je upravený dle potřeby, počtu družstev. Obvykle se hraje 2 x 10 minut s pětiminutovou přestávkou mezi poločasy.

Družstvo

Manšaft se skládá jak z hráčů, tak i z hráček, a to v neomezeném počtu. Chlapci a dívky hrají společně. Nejnižší počet hrajících hráčů v poli je limitován pěti, přesně 4 + 1 (čtyři hráči v poli + brankář), naopak maximální počet dětí na hřišti ze stejného týmu je deset. Při vyšším počtu se děti střídají kdykoliv během hry, čímž se zapojuje celé družstvo.

Brankář se oblečením nemusí lišit od ostatních.

Hraní s míčem

V miniházené je povolen pouze jednoúderový driblink s míčem. Protože hrajícími jsou děti mladšího věku, doporučujeme velkorysost v posuzování driblinku. Dalším pravidlem je

pohyb s míčem. U tohoto pohybu jsou dovoleny pouze tři kroky. Kdybychom měli pravidla striktně dodržovat, děti by si příliš nezahrály, a proto je zde nutná tolerance u obou pravidel. Na druhou stranu ale musíme dětem stále pravidla připomínat během hry.

Chování se k soupeři

Faul vedený s úmyslem získat míč nebo zastavit protihráče v rámci „fair play“ se posuzuje volným hodem, který rozehrává poškozené (faulované) družstvo. Hrubé a neúměrné fauly vedeny k zastavení protihráče hlavně při střelbě a “zezadu“ při získávání míče, se trestají v prvním případě hodem z čáry brankoviště a v druhém případě vyloučením hráče. Faulující hráč musí být nahrazen jiným hráčem a do hry se vrací až po jedné minutě. Za porušení pravidel technickým přečinem (např. přešlap brankové čáry, porušení pravidel o krocích aj.) následuje volný hod prováděný druhým z místa přestupku.

Provádění hodů

Při jakémkoliv rozehrávání míče ve hře musí být hráči soupeře nejméně dva metry vzdáleny od rozehrávajícího hráče. Rozehrání volného hodu se vykonává přibližně ve dvoumetrové vzdálenosti od čáry brankoviště s podmínkou, že k porušení pravidel došlo na brankovišti. Ostatní volné hody se rozehrávají z místa přestupku. Rozehrávka musí proběhnout ve stoji, nikoliv v běhu či chůzi. Trestný hod („sedmička“) se provádí od čáry brankoviště na branku soupeře bez bránících protihráčů.

Dosažení gólu

Gól platí tehdy, když je míč celým objemem za brankovou čarou v brance.

2.6 Projekt školní liga v miniházené

Projekt spočívá v tom, že děti se svými učiteli trénují v hodinách tělesné výchovy jednoduché základy miniházené a pak poměřují svou úroveň se svými vrstevníky v soutěži Školní liga. Soutěž je dlouhodobého charakteru a každá zúčastněná škola vysílá na turnaje dvě věkově oddělená družstva. Jedno družstvo je složené z žáků 2. a 3. třídy a druhé z žáků 4. a 5. třídy. Počet škol, které se zapojí do ligy, je pouze na organizátorech a na jejich možnostech. Projekt umožňuje zpestření výuky tělesné výchovy. Samotná možnost porovnávat své kvality s vrstevníky z různých škol je pro děti velmi motivující. Školní ligy v miniházené nejen realizují sportovní zážitky, ale umožňují i navazování sociálních vazeb, tak důležitých pro další rozvoj jedince.

„Školní liga je dlouhodobou soutěží minimálně 3 základních škol případně jiných zájmových organizací pro děti (dále jen školy) v miniházené se zjednodušenými pravidly házené na zmenšeném hřišti (miniházené 4+1). Dlouhodobou soutěží se pro tyto účely rozumí seriál minimálně 4 turnajů (2 turnaje září - prosinec, 2 turnaje leden - červen) s účastí všech zúčastněných škol. Systém soutěže je stanoven tak, aby všechna družstva v průběhu soutěže sehrála stejný počet utkání s jinými družstvy, nedohodnou-li se zúčastněné školy jinak. Doporučujeme hrát jednotlivé turnaje systémem každý s každým. Dlouhodobá tabulka soutěže se nestavuje. Každá liga má nezaměnitelný název, který zpravidla obsahuje identifikaci regionu, kde soutěž probíhá“ (ČESKÝ SVAZ HÁZENÉ, 2013b).

Hlavním iniciátorem školních lig miniházené je komise mládeže pod záštitou Českého svazu házené. Dalšími institucemi, které se na projektu podílejí, jsou jednotlivé oddíly, Asociace školních sportovních klubů a samozřejmě samotné školy. Důležitou myšlenkou projektu je zpřístupnit házenou ve formě miniházené dětem mladšího školního věku.

2.6.1 Podpora školní ligy miniházené

Hlavním iniciátorem projektu je Český svaz házené, který je zároveň hlavním sponzorem. Jakými způsoby Český svaz házené projekt podporuje?

Poskytování vybavení: Svaz bezplatně poskytne účastníkům se školám gumové míče, které jsou přizpůsobeny pro kategorii minižáků. Dále svaz distribuuje metodické materiály pro nácvik a výuku v hodinách tělesné výchovy. Je zde také možnost nákupu branek na miniházenou s finanční spoluúčastí školy, avšak za výhodných finančních podmínek. Distribuce branek je koordinována Českým svazem házené (ČESKÝ SVAZ HÁZENÉ, 2013b).

Finanční ohodnocení: Svaz zčásti finančně zaštituje probíhání ligy. Je zde garantované finanční ohodnocení jmenovaným školním trenérům (z každé školy jednomu), a také šéfovi Školní ligy. Ohodnocení touto formou je vhodná motivace jak pro učitele, tak i pro samotné organizátory. Dále je zde možnost finančně ohodnotit pomocné organizátory (rozhodčí aj.), avšak výše ohodnocení není již v kompetenci českého svazu házené, nýbrž na možnostech každé konkrétní soutěže (ČESKÝ SVAZ HÁZENÉ, 2013b).

Informace: Svaz také podporuje ukázkové hodiny miniházené na školách. Tyto hodiny mají seznámit děti a učitele s metodikou a hrou samotnou (ČESKÝ SVAZ HÁZENÉ, 2013b).

2.6.2 Nezbytné složky Školní ligy

Garant Školní ligy: Každá liga musí mít alespoň jednoho garanta. Může to být klub, sdružující se v házenkářském svazu, či přímo Krajský svaz házené. V krajních případech může být garant i jiný subjekt. Garant musí zajistit hřiště a organizátory, kteří se budou podílet na průběhu Školní ligy. Garant také zajišťuje ceny pro účastníky turnajů, není-li domluveno jinak (ČESKÝ SVAZ HÁZENÉ, 2013b).

Šéf ligy: Šéf ligy je jmenován na základě návrhu Českým svazem házené (ČSH). Šéf ligy musí být občan České republiky, který je starší 18let. Většinou šéfem ligy bývá například jeden ze školních trenérů, klubový trenér, funkcionář ČSH, či jiná osoba. Šéf ligy má nárok na finanční ohodnocení z rozpočtu (ČSH). (ČESKÝ SVAZ HÁZENÉ, 2013b)

Školní trenéři: Škola stanoví školního trenéra, který se s žáky účastní turnajů. Ve valné většině je to učitel tělesné výchovy, který s žáky trénuje miniházenou i v hodinách tělesné výchovy. Každá škola může mít pouze jednoho školního trenéra. Ten má nárok na finanční ohodnocení z rozpočtu ČSH (ČESKÝ SVAZ HÁZENÉ, 2013b).

Samotní účastníci: Účastníci musí být žáci základních škol 2. až 5. třídy. V jednom turnaji nesmí žáci nastoupit ve více týmech (ČESKÝ SVAZ HÁZENÉ, 2013b).

Turnaj: Turnaj nemá závazné schéma, pouze doporučující. Doporučená hrací doba je 2 x 10 minut. Turnaj by se měl hrát systémem každý s každým a neměl by přesáhnout dobu 5 hodin. Každý tým by měl hrát stejný počet utkání. Program by měl být doprovázen soutěžemi pro rozvoj motorických dovedností (ČESKÝ SVAZ HÁZENÉ, 2013b).

2.7 Liberecká školní liga miniházené

Od začátku svého vzniku zaznamenal projekt velký progres. Učitelé i žáci jsou částečně sžití a seznámeni s miniházenou, a tak se mohou snadněji oddávat hraní hry. Tato dlouhodobá práce nese výsledky i v aspektu, kvůli kterému se rozhodla liberecká házenkářská obec do programu zapojit, a to zvýšit nárůst počtu zájemců v házenkářských oddílech. Klíčové informace k této kapitole jsem získal na základě rozhovoru s Ing. Matějem Plochem, který se podílel na vzniku projektu miniházené v Liberci a okolí.

2.7.1 Začátky školní ligy v Liberci

V roce 2006 na konferenci Českého svazu házené v Tišnově, která se týkala zejména mládeže, byl představen projekt Školní liga jako finančně podporovaná možnost náboru

mladých sportovců. Na základě zmíněné konference a získaných informací se začala realizovat myšlenka vytvoření Školní ligy miniházené i v Liberci. Po důkladném zvážení se klub Liberec Handball rozhodl stát se garantem soutěže a zaštitovat ji na Liberecku. Po poradě s komisí mládeže v ČSH byl detailně rozpracován projekt a již mohla začít první etapa realizace a to nutná propagace. Pro propagaci byla zvolena netradiční forma, která měla vnést do široké veřejnosti samotné povědomí o působení házenkářské komunity v Liberci. Na začátku školního roku 2006 měl každý žák prvního stupně na lavici házenkářské pexeso, které se jako forma propagace zvolilo. Krok se bezesporu vyplatil, tato nenásilná forma spoustu dětí a rodičů zaujala a tím splnila svůj účel.



Obrázek 9: Propagační materiál - házenkářské pexeso

Zdroj: LIBEREC HANDBALL (2013)

Následujícím krokem bylo zapojení samotných škol do projektu. Po jednáních s jejich vedením se vybralo osm institucí, které se zapojily do projektu. Zájem byl větší než možná kapacita nabídky, avšak pořadatelé se rozhodli v prvním roce počet nenavyšovat. Důvodem byly obavy z organizační náročnosti.

Dalším nezbytným krokem byla prezentace hry formou ukázkových hodin, které proběhly po vzájemné dohodě s vedením na všech zúčastněných školách. Organizátoři ligy spolu se členy klubu vedli hodiny tělesné výchovy na 1. stupni základní školy, aby dětem

nastínili hru, přiblížili pravidla a učitelům ukázali možnosti nácviku miniházené ve školních hodinách.

Po konzultaci s ČSH se vedení ligy v rámci prvního ročníku rozhodlo uspořádat seminář pro školní trenéry. Ten se zaměřil na metodiku miniházené v podmínkách školní tělesné výchovy.

Po provedení výše uvedených kroků nic nebránilo tomu, aby se uspořádalo první kolo Školní ligy miniházené. Premiérové kolo se uskutečnilo 24. Listopadu 2006 a účastnily se ho čtyři základní školy (8 družstev ze 4 škol). Následující týden se odehrál navazující turnaj se zbylými čtyřmi školami. Na konci prvního ročníku školní ligy sklídil projekt uznání jak z řad učitelů, tak i dětí. Bylo odehráno 116 utkání a zúčastnilo se ho 185 dětí. Proběhlo 5 turnajů, přičemž posledního z nich se zúčastnily všechny školy najednou. Následující ročník vzrostl počet škol na dvanáct. Postupem času se ukázalo, že tento počet je z organizátorských důvodů hraniční, a proto se uvažuje o vytvoření další Školní ligy, která by uspokojila poptávku i z okolních částí Liberce.

V rámci prvního ročníku byla zvolena další nenucená forma propagace, která nebyla ani finančně náročná. Byla vypsána pro děti soutěž o nejlepší logo projektu ligy. V soutěži se nakonec sešlo více než 60 výtvorů, ze kterých byl vybrán jeden, který je až do dnešních dnů součástí loga Liberecké školní ligy miniházené.



Obrázek 10: Logo libereckých škol lig v miniházené

Zdroj: LIBERECKÉ ŠKOLNÍ LIGY MINIHÁZENÉ (2013)

3 PRAKTICKÁ ČÁST

3.1 Metodický postup pro nácvik miniházené na hodinách tělesné výchovy

Rámcový vzdělávací program (RVP) je poměrně benevolentní ve výběru sportovních her, které následně zařadíme do výuky. Je benevolentní i v postupu, jaký zvolíme pro jejich nácvik. Také má pedagog velkou pravomoc pro zvolení časové dotace nejen pro sportovní hry, ale také pro celé učivo tělesné výchovy. Dá se říci, že v praxi se upřednostňují sportovní hry i celé učivo podle zaměření pedagoga a jeho subjektivních zkušeností s látkou. V metodické části této práce nastíním pouze postup, jakým by se mohla miniházená vyučovat v hodinách tělesné výchovy na 1. stupni základní školy. Pro sestavení metodického postupu jsem využil informací získaných mnoholetými zkušenostmi s trénováním v házenkářském klubu (fotodokumentace viz příloha). Velký dík, také patří mému odbornému konzultantovi Ing. Matěji Plochovi, který mi poskytnul mnoho informací a poznámek. Dále jsem využil odbornou literaturu od FIALOVÉ (2010), JANČÁLKA, TÁBORSKÉHO, ŠAFAŘÍKOVÉ (1989), MATYSKOVÉ (2013), PSOTY, VELENSKÉHO a kol. (2009), ŠAFAŘÍKOVÉ (1998), ŠEBRLEHO (1992), TŮMY a TKADLECE (2002) a VELENSKÉHO a kol. (2005).

3.1.1 Základy manipulace s míčem

Základní fází pro nácvik míčových her je manipulace s míčem. Žáci se musí naučit míč ovládat. To je základní podmínkou pro následné osvojení sportovní hry. Jedná se tedy o základní metodickou činnost, kterou do výuky zařazujeme před nácvikem jakýchkoliv herních dovedností. Pokud to materiální podmínky dovolují, je vhodné, aby každý žák měl svůj vlastní míč na hodinách TV. Pro zahřátí a mobilizaci dětí můžeme zařadit krátké honičky, či krátké úkoly pro jednotlivce nebo skupiny. Je taky možné uplatnit při cvičení různou velikost míčů. Různá velikost míčů nutí děti přizpůsobovat se jejich odlišným fyzikálním vlastnostem a tím pádem je zaznamenán rozvoj ve vývoji motorických schopností žáků. Pro tyto účely je vhodné použít například míče basketbalové, volejbalové, či naopak tenisové.

Zásobník cviků:

- *Honička:* Hraje se ve vymezeném prostoru. Žák, který je „označený“ míčem, chytá ostatní žáky. Pokud se chytající žák dotkne míčem jiného žáka, předá mu míč a žák s míčem chytá ostatní žáky. Lze zapojit do honičky více žáků, kteří mají míč a nahání ostatní.

- *Honička se záchranou:* Žáci hrají běžnou honičku. Honiče barevně rozlišíme například rozlišovacím dresem. Zbylí žáci mají k dispozici několik míčů. Žáci, kteří jsou chyceni, zůstanou na místě stát. Pomocí míče, který si zbylí žáci mohou i házet a předávat, osvobodí dotknutím chycené hráče.
- *Honička s kutálením míče:* Žáci hrají obdobu klasické honičky. Každý má svůj míč a pohybují se koulením míče po zemi. Honiče barevně označíme od ostatních. „Baba“ se předává formou dotyku.
- *Honička s obranou:* Žáci hrají klasickou honěnou. V poli se pohybuje několik míčů. Žák, který drží míč, nemůže být chycen. Honič je viditelně označený například rozlišovacím dresem.
- *Honička čertovská:* Honič si zasune za úbor provázek, stužku či rozlišovací dres, který se musí dotýkat země. Honič má v ruce míč a snaží se dohonit ostatní žáky a předat „babu“ dotykem míče. Kdo je chycen, musí zůstat stát na místě. Pokud se někomu podaří šlápnout „čertovi na oháňku“ tak, aby „oháňka“ spadla, vysvobodí všechny pochytané žáky.
- *Honička „příteli pomoz“:* Základem je běžná honička s míčem. Nechce-li honěný dostat „babu“, uchopí dalšího honěného žáka za ruku. Držet se za ruce mohou pouze dva žáci, nikoliv trojce čtveřice a podobně.
- *Veselá honička:* Honič honí ostatní s míčem v ruce a předává jim „babu“ dotykem míče. Kam žák dostanou „babu“, tam si musí držet ruku. Na místo, kde je zasažen žák podruhé, udržuje druhou ruku. Po třetím dotyku s honičem se vystupuje ze hry.
- *Vybíjená s možností záchrany:* Žáci hrají vybíjenou s několika měkkými míči na miniházenou. Žák, který získá míč, může vybíjet ostatní žáky. Kdo je vybitý musí ze hry ven a udělat 10 dřepů. Děti si počítají, kolikrát byly vybití.
- *Kradení míčů:* Žáci jsou rozděleni do dvou družstev. Každé družstvo má na své polovině umístěnou žíněnku se stejným počtem míčů. Úkolem týmů je na povel vyběhnout k soupeřově žíněnce, vzít mu míč a donést ho na žíněnku na své polovině. Žák může vzít pouze jeden míč a nebrání se krádeži či odebrání míče ze své žíněny. Po ukončení časového limitu vyhrává družstvo s větším počtem míčů na své žíněnce.
- *Míčová válka:* Žáky rozdělíme do dvou družstev. Každé družstvo má na své polovině několik míčů. Na znamení hráči posílají míče po zemi na soupeřovu polovinu. Po skončení časového limitu vyhrává družstvo s menším počtem míčů na své polovině.

- *Podávaná míče přes hlavu mezi nohama:* Žáci se rozdělí nejméně do dvou zástupů. První ze zástupů mají míč, na povel podávají míč druhým, ti bez povelu třetím atd., až k posledním členům zástupu. Ti vrací míč zpět. Zástup, který se vystřídá, vítězí.

Do další části rozcvičení volíme činnosti, ve kterých využíváme i míč. Součástí toho se může zvolit forma mobilizační rozcvičky s míči, která plynule přejde ve cvičení posilující kontrolu míče. Žáci nejdříve aktivity dělají na místě, posléze se může přidat pohyb v prostoru.

Zásobník cviků:

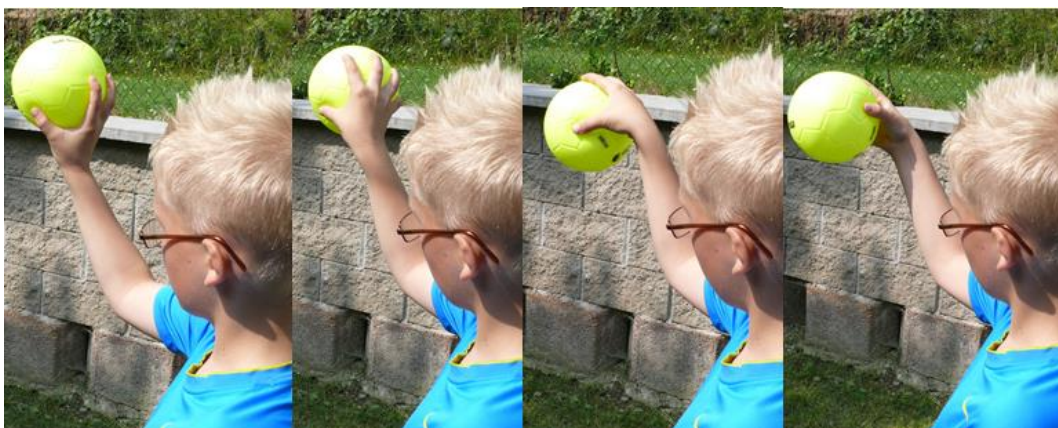
- Válení míče mezi dlaněmi



Obrázek 11: Válení mezi dlaněmi

Zdroj: Autor

- Točení míče zápěstím



Obrázek 12: Točení míče zápěstím

Zdroj: Autor

- Vertikální pohyb zápěstím s míčem „čáp“



Obrázek 13: Vertikální pohyb zápěstím s míčem "čáp"

Zdroj: Autor

- Podávání míče kolem těla od hlavy až po kotníky



Obrázek 14: Podávání míče kolem těla

Zdroj: Autor

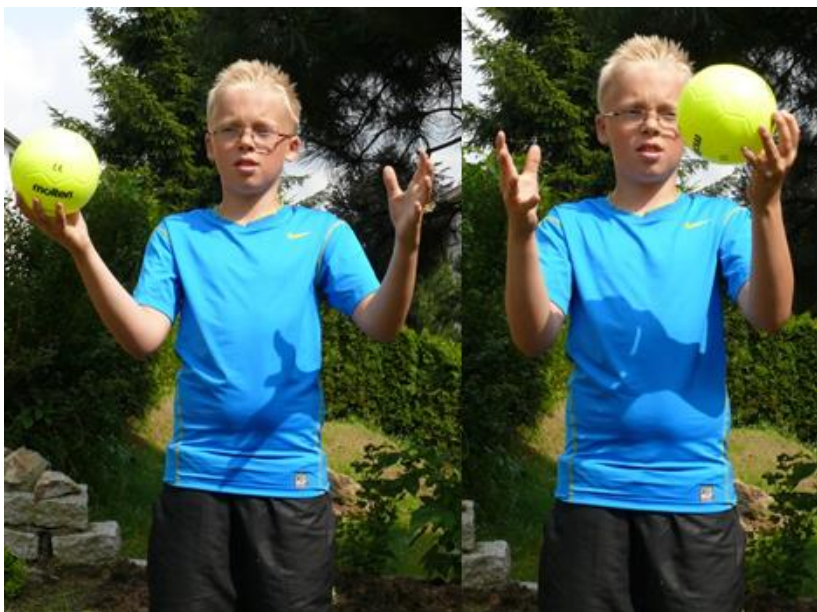
- Míč před hlavu a za hlavu



Obrázek 15: Míč před hlavou a za hlavou

Zdroj: Autor

- Žák si přehazuje míč z ruky do ruky



Obrázek 16: Přehazování míče z ruky do ruky

Zdroj: Autor

- Žák po vyhození míče nad hlavu tleskne a chytí míč



Obrázek 17: Tlesknutí po vyhození míče do vzduchu

Zdroj: Autor

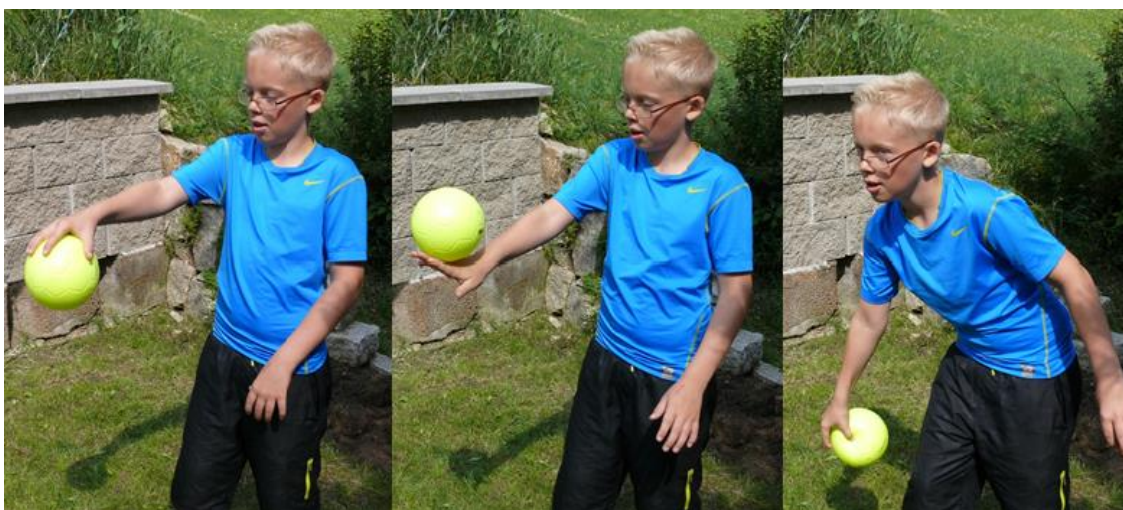
- Osmičky kolem nohou (zepředu a zezadu)



Obrázek 18: Osmičky kolem nohou (zepředu a zezadu)

Zdroj: Autor

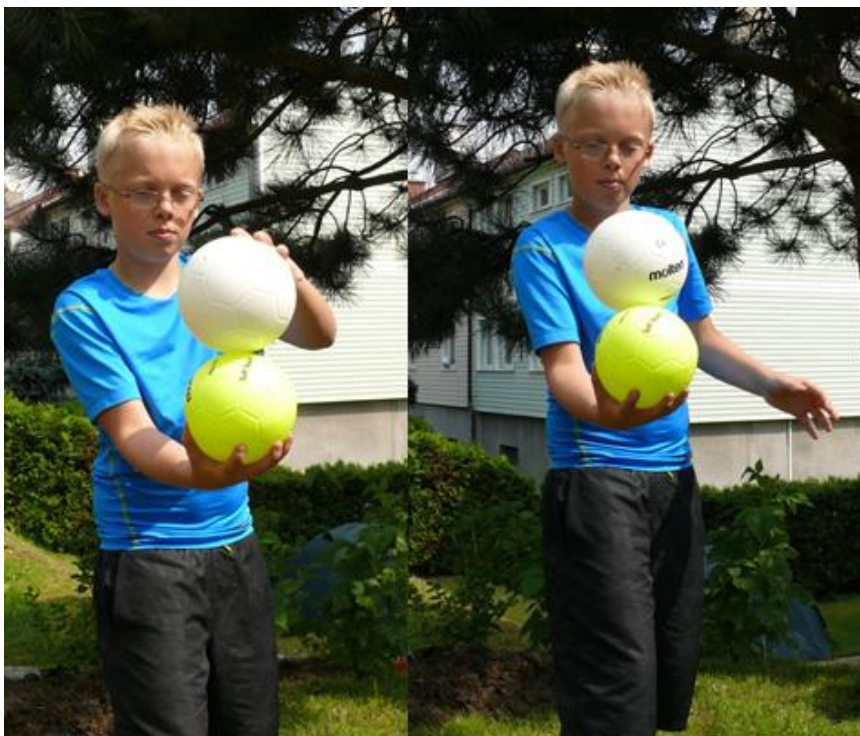
- Žák se snaží převalit míč ze základní polohy držení z vrchu na hřbet ruky a následně zpět zachytit míč z vrchu



Obrázek 19: Míč na hřbet ruky

Zdroj: Autor

- Žáci se snaží balancovat se dvěma míči na sobě



Obrázek 20: Balancování se dvěma míči

Zdroj: Autor

- Žák vyhazuje míč do vzduchu a následně ho chytá
- Žák vyhodí míč do vzduchu, udělá dřep, obrat aj. a chytne ho před dopadem
- Žák drží míč oběma rukama před hlavou, odhodí míč do vzduchu, zatleská a ještě před dopadem míč zachytí
- Podávání míče mezi nohama
- Kutálení míče pod nohama

Do další fáze hodiny zařazujeme činnosti, ve kterých uplatňujeme odraz míče od podložky. Žáci provádějí cvičení ve stabilní poloze na místě. Poté zapojujeme i pohybovou činnost. Děti se stále seznamují s míčem a jeho vlastnostmi. Není nutná detailní kontrola provádění cviku.

Zásobník cviků:

- Žák odráží míč obouruč od země a následně ho chytá
- Žák odráží míč obouruč od země, tleskne a poté ho chytne

- Žák odráží míč obouruč o zem, otočí se okolo své osy a chytne ho před dopadem míče na zem
- Žák odráží míč od země silnější rukou a následně ho chytá.
- Žák odráží míč slabší rukou a následně ho chytá
- Žák odráží míč silnější rukou od země, poté provádí výskok a chytá míč ve vzduchu (cvičení opakujeme slabší rukou)
- Žák se snaží co nejvíce krát odrazit míč o zem v daném časovém limitu. Odrazy lze provádět jak jednoruč tak obouruč

3.1.2 Nácvik herních činností jednotlivce

3.1.2.1 Driblování

Po vybraných průpravných (nikoliv všech) cvičeních, zaměřených na kontrolu míče, můžeme přejít na herní činnost, kde využíváme opakovaný rytmický odraz míče od země. Touto činností se myslí driblink. Nejdříve zařazujeme činnosti ve stabilní poloze ve stoji. Pro lepší koordinaci pohybů můžeme při nácviku driblinku měnit velikost míčů. V prvních hodinách lze využít větší velikost míčů než je míč na miniházenou, jako jsou například volejbalové či basketbalové míče. Uvedené cviky lze provádět s různou velikostí míče. Vhodný je pro tyto potřeby časem i tenisový míček. Pro další rozvoj schopností žáků můžeme apelovat na kontrolu míče bez očního kontaktu. Kontrolu míče bez vizuálního kontaktu děti hojně využijí ve hře i v dalších činnostech, kde se uplatňuje prostorová orientace.

Zásobník cviků:

- Žák dribluje pravou rukou následně levou rukou,



Obrázek 21: Driblink levou rukou

Zdroj: Autor

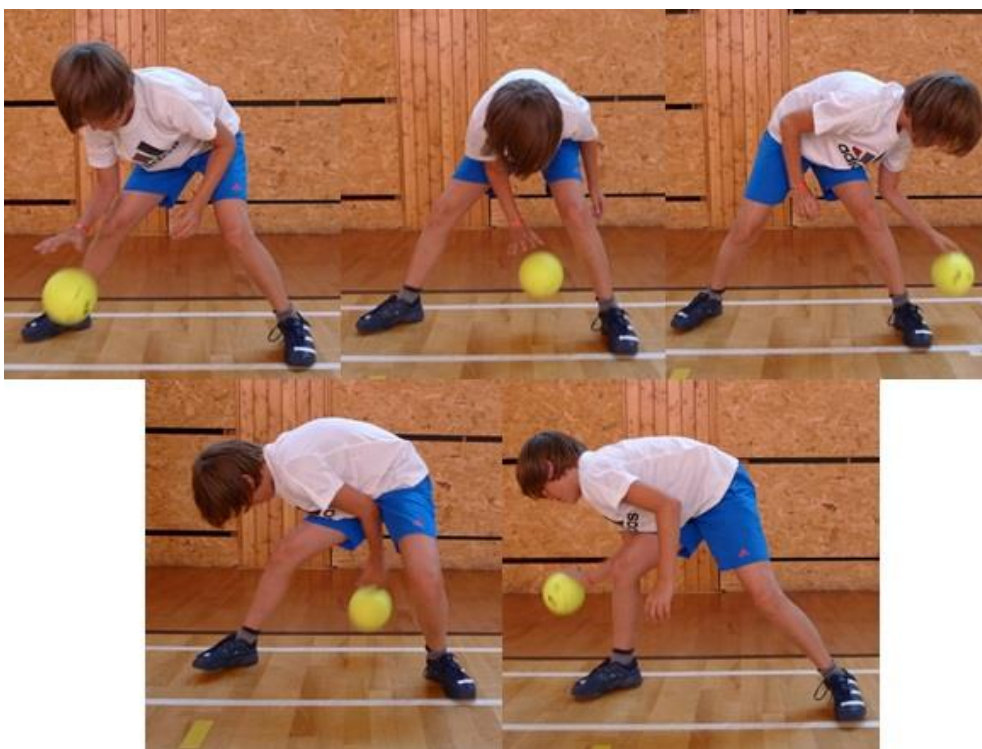
- Žák dribluje střídavě pravou a levou rukou.



Obrázek 22: Střídavý driblink pravou a levou rukou

Zdroj: Autor

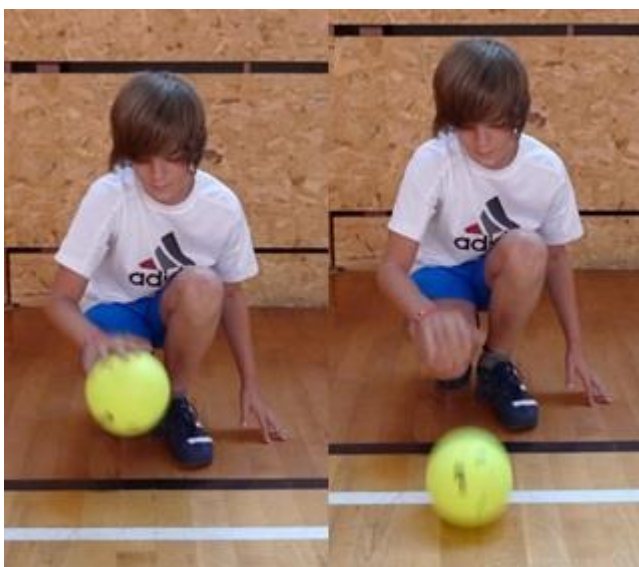
- Žáci driblují mezi nohama, pravou a poté levou rukou.



Obrázek 23: Driblování mezi nohama

Zdroj: Autor

- Žáci driblují v dřepu.



Obrázek 24: Driblink ve dřepu

Zdroj: Autor

- Žáci driblují vsedě mezi nohama.



Obrázek 25: Driblink vsedě mezi nohama

Zdroj: Autor

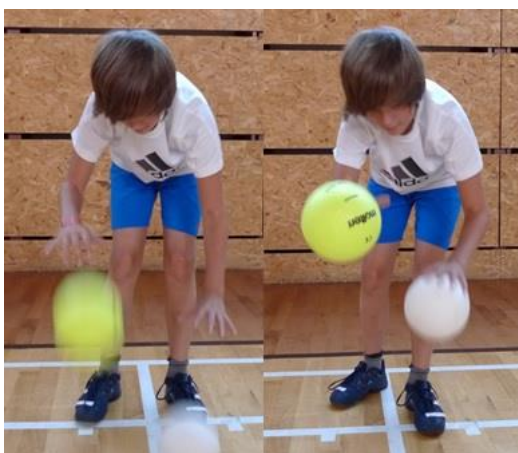
- Žáci driblují vsedě podél natažených nohou.



Obrázek 26: Driblink vsedě vedle natažených nohou

Zdroj: Autor

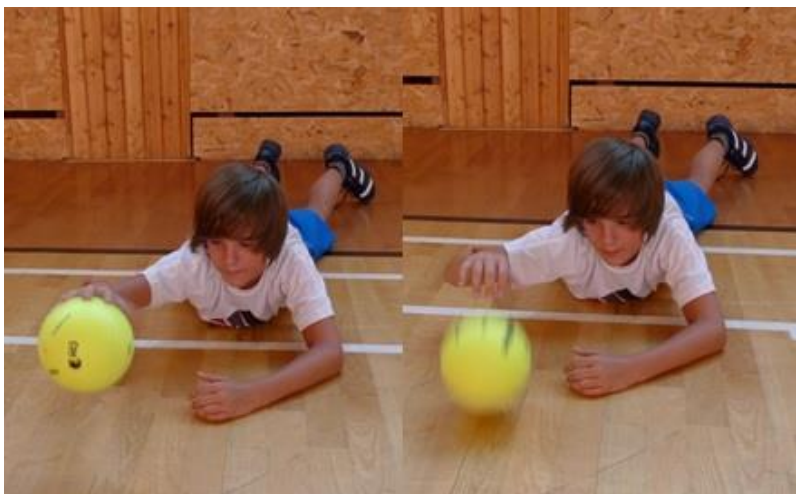
- Žáci driblují se dvěma míči najednou.



Obrázek 27: Driblink se dvěma míči

Zdroj: Autor

- Žáci driblují vleže na břiše před sebou.



Obrázek 28: Driblink vleže na břiše

Zdroj: Autor

- Žák dribluje pravou rukou, otáčí se kolem své osy a poté dribluje levou rukou a otáčí se kolem své osy na druhou stranu.
- Žáci závodí o co největší počet odrazů od země v časovém limitu.
- Žáci driblují na značkách a vizuálně sledují učitele, podle povelu učitele děti udělají dva úkroky do učitelem ukazovaného směru (doleva, doprava, dopředu, dozadu).
- Žáci driblují na značkách a vizuálně sledují učitele, děti říkají čísla podle počtu prstů, které učitel ukazuje na své ruce, a přitom stále driblují. Lze zvolit driblování i obouruč či slabší rukou.

Po zvládnutí driblinku na místě se zapojují činnosti s driblinkem v pohybu. Nejdříve necháme žákům volný prostor, aby si sami určili rychlost a intenzitu běhu při driblinku. Plynule budou přecházet z chůze přes klus až k rychlému běhu. Dbáme především na prevenci zranění. Cviky v pohybu můžeme obměnit cviky v klidu, či jinými cviky zmíněnými v předešlých odstavcích.

Zásobník cviků:

- Žák dribluje a pohybuje se libovolně po vlastní ose.
- Žák dribluje od mety k metě, svou vlastní rychlostí.

- Žák dribluje po vyznačené trase (například po obvodu tělocvičny nebo po vyznačených čarách).
- Driblink ve dvojicích: Určený žák z dvojice, následuje pohyby druhého žáka z dvojice. Další varianta je napodobovat veškeré pohyby žáka ve dvojici. Po zvukovém signálu nastane výměna úloh ve dvojici.
- Žák dribluje a pohybuje se po značené trase a překonává, obíhá, přelézá překážky, jakou jsou například lavičky, švédské bedny, žíněnky či kužele aj.
- *Honička*: Lze zde využít obměnu klasické hry na honěnou, při které všichni žáci driblují bez přestávky. Honič je barevně odlišen od ostatních žáků buď rozlišujícím dresem nebo jinak barevným míčem.
- Žáci jsou rozděleni do dvojic či menších družstev. Všichni účastníci mají míč a driblují, účelem je vypíchnout míč jinému hráči při driblinku a přitom sám neustále driblovat.
- Žáci driblují v ohraničeném prostoru. Účelem je vypíchnout míč protihráči a sám stále driblovat. Kdo ztratí kontrolu nad míčem, vypadává ze hry.
- *Hra na ovce a vlky*: Zvolíme žáky, kteří budou představovat vlky. Ti budou chytat zbylé žáky, ovce. Vlci jsou rozmístěni v určitém prostoru nebo na čarách. Ostatní žáci mají za úkol co nejčtěněji přeběhnout celé území, kde jsou rozprostřeni vlci. Žáci, kteří představují ovce, driblují neustále míčem, vlci míč drží v ruce a dotýkají se ovcí. Koho se vlk dotkne, je „sežrán“, a vrací se na startovní čáru hry. Po skončení kola nastane výměna rolí. Také lze zvolit různé variace, například vlci se budou snažit míč ovcím vypíchnout.
- Žáci driblují a pohybují se na délku tělocvičny. Úkolem je překonat co nejvícekrát tělocvičnu v daném časovém limitu.

3.1.2.2 Chytání a přihrávání

Při osvojení manipulace s míčem zařazujeme nácvik přihrávání míče a jeho chytání. Osvojení chytání a přihrávání je nezbytnou podmínkou pro pozdější kooperaci hráčů v herních činnostech i v samotných zápasech. Nácvik začínáme jako v předešlých částech nejprve z místa a poté zařazujeme i přihrávky v pohybu.

Chytáním je myšlena činnost, kdy uchopujeme letící míč a následně ztlumíme jeho kinetickou energii. Rozeznáváme uvedené typy chytání míče: vrchní chytání míče obouruč,

spodní chytání obouruč, vrchní chytání jednoruč a s pomocí druhé paže (ŠEBRLE, 1992, s. 18).

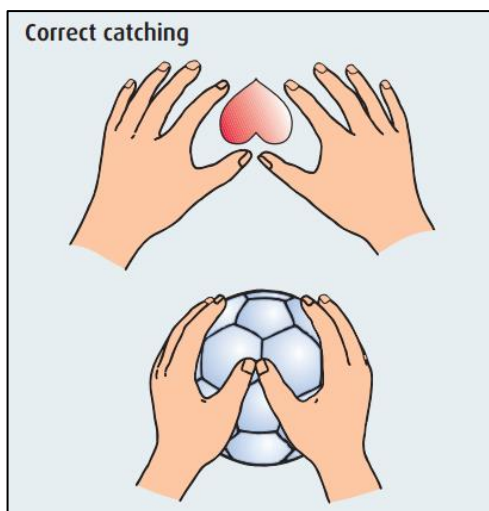
Žáci v této věkové skupině si osvojují nejvyužívanější a nepoužívanější způsoby chytání míče a to chytání míče obouruč. „*Letí-li míč nad úroveň pasu, hráč ho chytá vrchním způsobem, letí-li pod úroveň pasu, spodním způsobem*“ (ŠAFAŘÍKOVÁ, 1998, s. 36).

Vrchní chycení obouruč

Základem je natočení trupu či celého těla ve směru odkud letí míč. Přímá poloha trupu k míči umožňuje hráčům natáhnout paže ve směru letícího míče. Prsty jsou rozevřeny do vějíře, přičemž palce a ukazováčky jsou orientovány k sobě. Při dotyku míče s bříšky prstů rukou se paže pokrčují v loktech a nastává samotné ztlumení míče. Chytání obouruč vrchním způsobem je nepoužívanější zpracovávání míče v házené (TŮMA, TKADLEC, 2002).

Správné chytání míče:

- ✓ Paže jdou letícímu míči naproti.
- ✓ Dlaně a prsty vytváří miskou, ukazováčky a palce jsou zformovány ve tvaru srdce.
- ✓ Prsty jsou roztaženy.
- ✓ Palce směřují pod úhlem k sobě.
- ✓ Přijímej míč měkce (elasticky) před tělem a zmírní jeho rychlost pohybem paží k tělu.
- ✓ Palce zůstávají mezi míčem a tělem a zabraňují tak jeho nárazu na hrudník.



Obrázek 29: Ilustrace chytání míče

Zdroj: Axel Heinken



Obrázek 30: Vrchní chytání obouruč

Zdroj: Autor

Spodní chycení obouruč

I při tomto způsobu chytání jsou ruce situované v poloze proti míči s rozevřenými prsty, ale nyní jsou orientované k sobě malíkové strany. Proces tlumení míče probíhá stejně jako při vrchním chytání (TŮMA, TKADLEC, 2002).

Přihráváním rozumíme odhození míče spoluhráči takovým způsobem, aby ho spoluhráč byl schopen chytit. Parametry dobré přihrávky jsou bezesporu přesnost, rychlost, zpracovatelnost a překvapivost pro protihráče (ŠEBRLE, 1992).



Obrázek 31: Spodní chytání obouruč

Zdroj: Autor

„Biomechanická provedení hodů, i když s různým herním účelem – přihrát nebo vystřelit, je podobné. Rozdíl mezi přihrávkou a střelbou je především v rychlosti provedení hodu“ (ŠAFAŘÍKOVÁ, 1998, s. 37). Dalším diferencujícím prvkem mezi přihrávkou a střelou je jejich účel při hodu. Zatímco při přihrávce se snažíme hodit takovou rychlostí a s přesností aby byl spoluhráč schopen míč zachytit, tak při střelbě je záměr opačný. Snaha je zde co nejrychleji a nejpřesněji trefit do prostoru branky, aby soupeřův brankář byl co nejméně schopen míč zachytit či vyrazit (ŠAFAŘÍKOVÁ, 1998).

Je možné přihrávat několika způsoby. Pro naše účely zmíníme jeden základní a to vrchní přihrávku jednoruč.

Vrchní přihrávka jednoruč

Samotný hod začíná náprahem. Hráč, který hází pravou rukou, stojí s vykročenou levou nohou tak, že špička nohy by měla směřovat ve směru hodu. Paži vedeme spodním obloukem po co nejkratší dráze až do zapažení. Ramena se při činnosti natáčí tak, že jejich spojnice vytváří prodloužení házející ruky. Postavení loktu i ruky s míčem by měla být nad úrovní ramene. Samotný odhod začíná rotačním pohybem boku ve směru odhodu, bezprostředně po bocích plynule navazuje pohyb ramene, lokte předloktí a zápěstí. Po zdařilém a metodicky správném odhodu by měly směřovat prsty ruky k zemi (TŮMA, TKADLEC, 2002).



Obrázek 32: Vrchní přihrávka jednoruč

Zdroj: Autor

Je důležité žáky opravovat a situovat je do správné polohy v průběhu hodu. Velmi častými chybami jsou špatná poloha lokte při náprahu, především jde o nízký a vysoký loket (viz obrázek 33). Dbáme na střídání pravé a levé ruky. Je zapotřebí vyzkoušet si i přihrávky oběma rukama.



Obrázek 33: Časté chyby vrchní přihrávka jednoruč

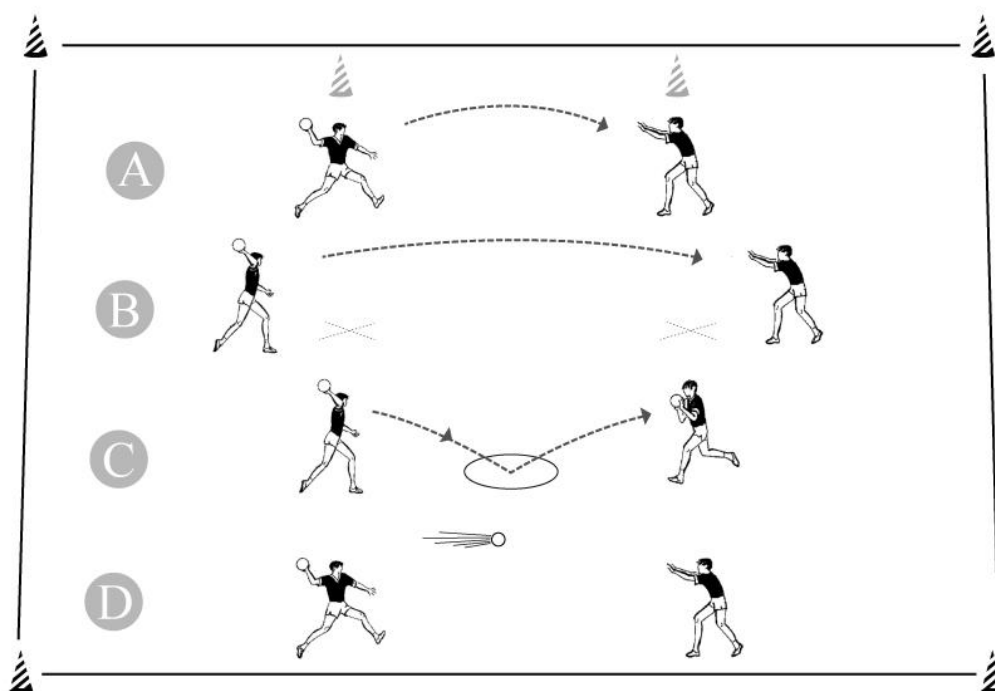
Zdroj: Autor

Při nácviku přihrávek a chytání zařazujeme modifikace přihrávky jednoruč o zem, přihrávky bokem, zezadu či přihrávky obouruč. Je vhodné žáky rozdělit do dvojic či skupin pro zvýšení efektivity nácviku.

Zásobník cviků:

- Žáci stojí v přiměřené vzdálenosti proti sobě (3 - 4 metry) a přihrávají si vrchní přihrávkou jednoruč (viz obrázek 34A).
- Žáci si přihrávají na krátkou vzdálenost a po provedení pěti přihrávek bez spadnutí míče na zem ustoupí o krok vzad. Následně se snaží úspěšně provést dalších pět přihrávek. Žáci pokračují dle možností tělocvičny nebo podle pokynů učitele. Množství úspěšných přihrávek nutných pro postoupení se může zvyšovat podle úrovně a věku skupiny (viz obrázek 34B).
- Žáci přihrávají míčem o zem. Je možno využít metody úspěšných přihrávek.
- Žáci přihrávají míčem o zem přes položenou obruč či kolo, která je na poloviční vzdálenosti mezi spoluhráči. Cílem je co nejčastěji nahrát o zem spoluhráči skrz obruč či kruh na zemi (viz obrázek 34C).
- Žák stojí bokem a snaží se přihrát spoluhráči.

- Žáci si přihrávají s co největší intenzitou v průběhu časového limitu. Mezi sebou si počítají, kolikrát byl míč nahrán bez spadnutí na zem (viz obrázek 34D).
- Pro zpestření výuky lze zařadit například přihrávky za zády, pod nohou, mezi nohama, z lehu aj.



Obrázek 34: Návuk přihrávek a chytání ve stabilní poloze

Zdroj: Autor

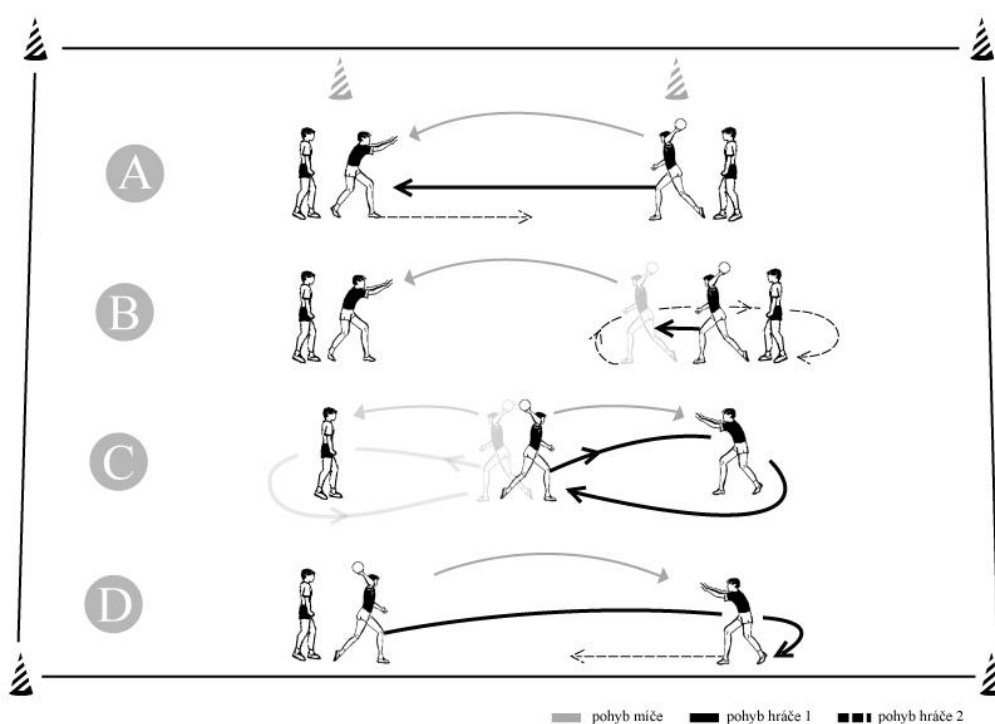
Po osvojení základních prvků přihrávek na místě začneme postupně zapojovat cvičení za pohybu. Cvičení je náročnější na prostorovou orientaci a na odhad směru letu míče. Pořád dbáme na osvojení si dovedností oběma rukama. Variace průpravných her a cvičení pro přihrávky za pohybu.

Zásobník cviků:

- Žáci stojí ve dvou zástupech dva na každé straně (čtveřice). Pouze jeden zástup má míč, v dalších krocích lze zapojit více míčů. Žák přihrává míč naproti stojícímu spoluhráči a běží na jeho místo. Cvičení se opakuje několikrát (viz obrázek 35A).
- Žáci stojí ve dvou zástupech po dvou členech v každém zástupu na vzdálenost 5-6 metrů. Žák přihrává v náběhu směrem k hráči. Po odhodu se vrací během pozadu zpět

na konec svého zástupu. Mezi tím již dostává míč hráč na druhé straně a opakuje úkon (viz obrázek 35B).

- Žáci se rozdělí do trojic, rozestoupí se na šířku tělocvičny, dva na kraje tělocvičny a jeden doprostřed tak, aby vytvářeli přímku. Žák uprostřed přihrává v pohybu spoluhráči, ke kterému běží, oběhne ho, a ve vzdálenosti 1-2 metry dostává běžící hráč zpět přihrávku, poté nahrává spoluhráči na druhé straně a postup se opakuje. Prostřední žáci se vymění po uběhnutí třech kol. Za jedno kolo jsou považovány dvě přihrávky od každého hráče na straně (viz obrázek 35C).
- Žáci jsou rozděleni do trojic a jsou rozestoupeni tak, aby vytvořili dva zástupy na vzdálenost 5 – 6 metrů. V zástupu, čítajícím dva členy, začínáme cvičení. Žák vybíhá s míčem směrem ke spoluhráči na druhé straně a z poloviny vzdálenosti mezi nimi mu přihrává a přesunuje se na jeho místo. Žák, který obdrží přihrávku, opakuje úkon na druhou stranu (viz obrázek 35D).



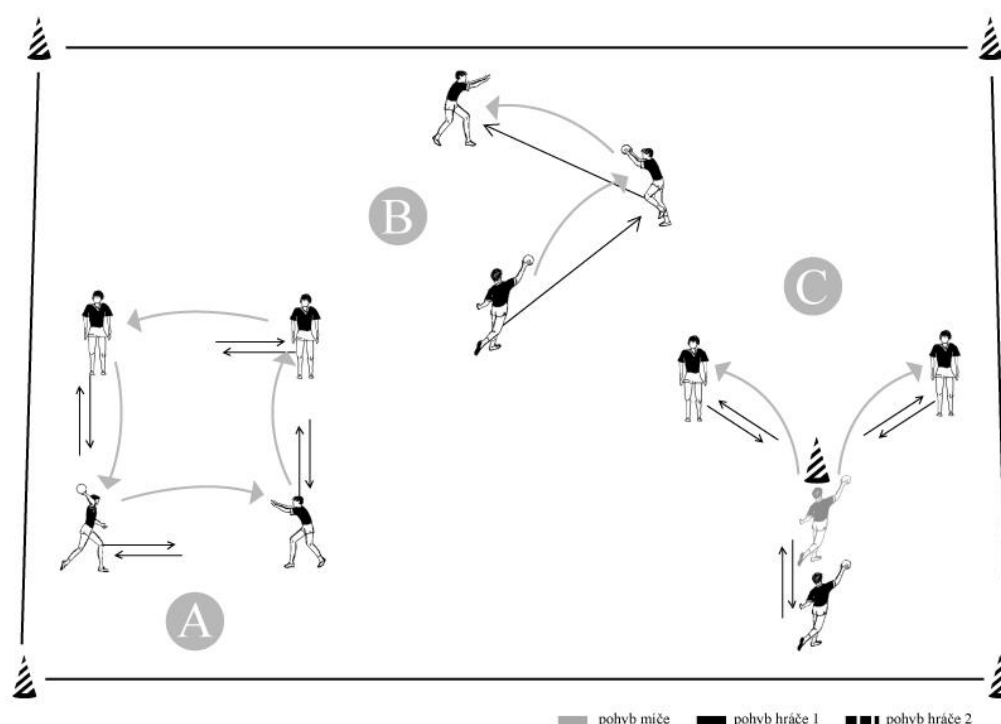
Obrázek 35: Nácvik přihrávek a chytání v pohybu

Zdroj: Autor

- Přihrávky do čtverce: Žáci vytvoří čtveřice, do každého rohu čtverce se rozestoupí. Míč je přihráván po obvodu čtverce. Po odhození přihrávky hráč vybíhá ve směru

přihrávky do poloviny vzdálenosti mezi hráči a poté se během pozadu vrací na své místo (viz obrázek 36A).

- Přihrávky do trojúhelníku: Žáci se rozdělí na trojice a rozestoupí se do tvaru trojúhelníku. Poté si přihrávají v libovolném sledu změny směru. Při každé přihrávce si hráči bez míče mění svá místa (viz obrázek 36B).
- Přihrávky do trojúhelníku s náběhem do středu. Žáci stojí na vrcholech trojúhelníku, žák přihrává v pohybu směrem k pomyslnému středu trojúhelníku a po odhodu pokračuje v pohybu vpřed. Po dosažení středu se vrací během pozadu zpět na své místo a čeká na přihrávku (viz obrázek 36C).

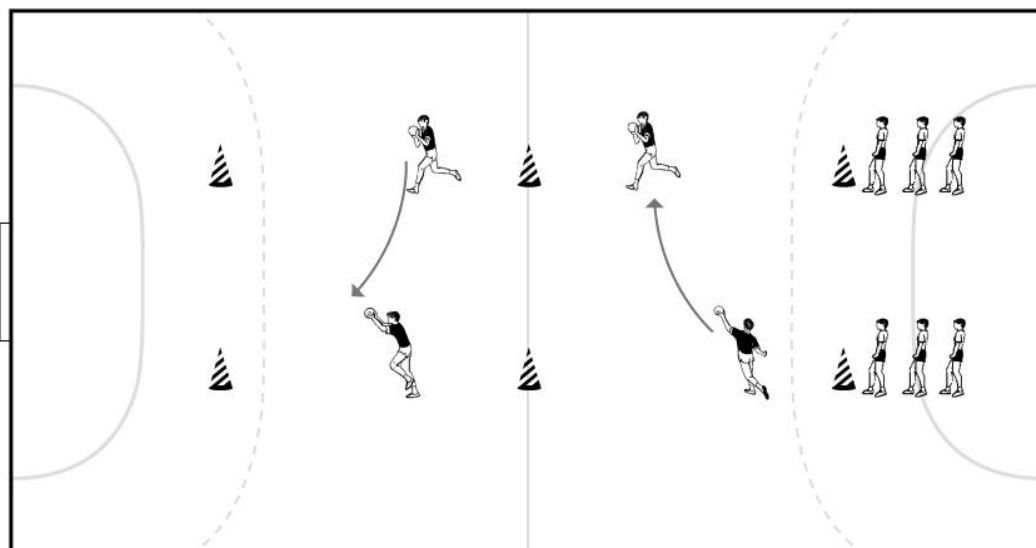


Obrázek 36: Návuk přihrávek a chytání v pohybu s prostorovou orientací

Zdroj: Autor

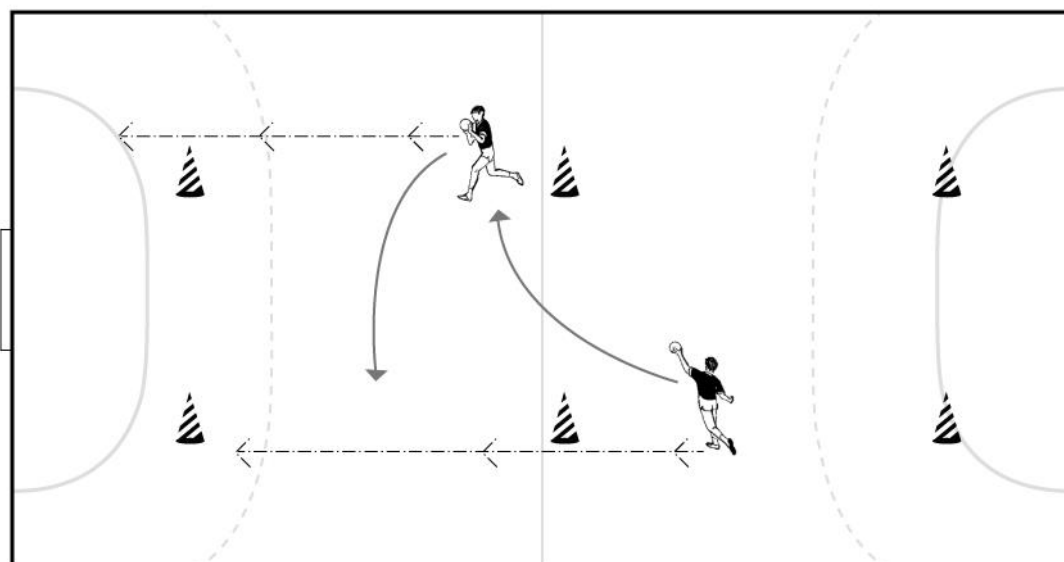
- Žáci stojí ve dvou zástupech na okraji hrací plochy. Pro lepší demonstraci vzdálenosti u žáků je vhodné označit dráhu kužely. Na znamení dva žáci vyběhají každý z jednoho zástupu a přihrávají si míč mezi sebou na druhou stranu. Cvičení se může opakovat z druhé strany nebo mají žáci za úkol se přemístit během zpět do zástupu, kde se začínalo. Po každém pokusu si mění strany odhozu (viz obrázek 37).

- Žáci stojí ve dvou zástupech na okraji hrací plochy. Pro lepší demonstraci vzdálenosti je vhodné označit dráhu kužely. Jeden z žáků vybíhá a dostává přihrávku od spoluhráče z druhého zástupu. Žák se zastaví, počká, až druhý žák doběhne před jeho úroveň, a poté mu přihrává. Opakujeme až do konce tělocvičny (viz obrázek 38).



Obrázek 37: Přihrávky v pohybu s využitím rozměrů hřiště

Zdroj: Autor



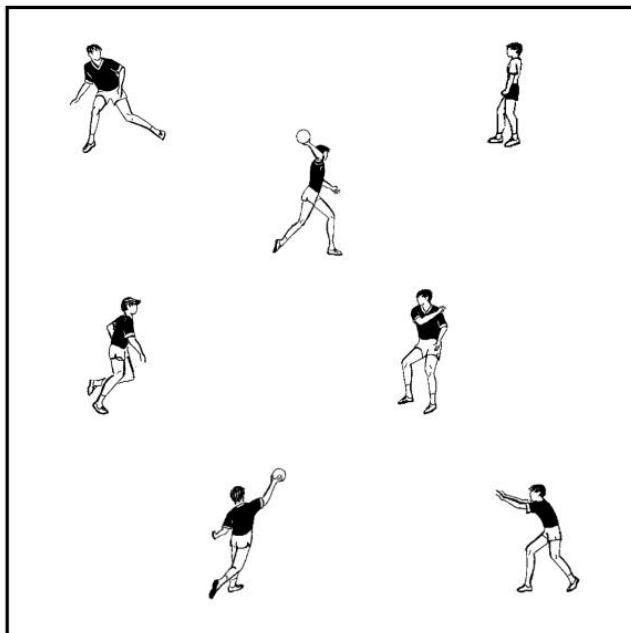
Obrázek 38: Přihrávky v pohybu s využitím rozměrů hřiště 2

Zdroj: Autor

Po zvládnutí přihrávek a chytání v pohybu a částečně i kooperace se spolužáky, zapojujeme další průpravné hry, které mají co nejlépe žáky připravit na herní situace v zápase. Zejména se zaměřujeme na prostorovou orientaci a schopnost uvolnit se, a nabíhat si do volného prostoru, ze kterého mohou potom v zápase střílet či nahrávat.

- *Hra na zajíce:* Jsou určeni dva žáci, kteří budou chytat ostatní žáky v ohraničeném prostoru. Tito hráči si přihrávají míčem a snaží se „chytit“ ostatní dotykem míče. Honiči mohou udělat pouze tři kroky bez přihrávky. Kdo je chycen, připojuje se k honičům, a společně kooperují proti zajícům. Hra končí po chycení všech žáků, nebo po ukončení cvičení učitelem.
- *Hra na 10 přihrávek:* Žáci vytvoří dvě družstva o stejném počtu hráčů. Je vhodné družstva od sebe rozlišit rozlišovacími dresy. Hráči jednoho družstva se snaží si desetkrát za sebou přihrát bez dopadu míče na zem nebo bez ztráty míče ve vyznačeném prostoru. Druhý tým se snaží jim v tom zabránit. Při vypíchnutí míče dostává míč druhé mužstvo, které se také snaží desetkrát si přihrát míč. Družstvu, kterému se to podaří, vyhrává. Je možné hrát kolovou soutěž mezi družstvy.

Pro názornou ukázkou je pod textem umístěn ilustrační obrázek her v ohraničeném prostoru (viz obrázek 39).



Obrázek 39: Ilustrační schéma her v ohraničeném prostoru

Zdroj: Autor

- *Pokládání míče:* Žáci jsou rozdělení do družstev. Podstatou hry je položit míč na žíněnku soupeře. Hráč s míčem mohou udělat maximálně tři kroky.

3.1.2.3 Střelba

Poslední základní vývojovou fází v činnosti jednotlivce je střelba na branku za účelem vsítit gól. Cílem střelby je dopravit míč do branky soupeře povoleným způsobem (Jančálek, Tábořský, 1989). Je to koncová, nejpřitažlivější činnost hráče. Pro úspěšnost střelby mají rozhodující vliv kinetická energie míče a jeho umístění. „*Při postavení brankáře uprostřed branky mají střely směřovat do horních nebo do dolních rohů branky, popřípadě se má střela odrážet od země před brankáři.*“ (ŠEBRLE, 1992, s. 22). Způsobů střelby je velká škála. Různá jsou i hlediska, podle kterých se způsoby střelby od sebe rozeznávají. Pro naše potřeby zmíníme jen dvě nejpoužívanější metody a to vrchní střelbu jednoruč ze země a vrchní střelbu ve výskoku.

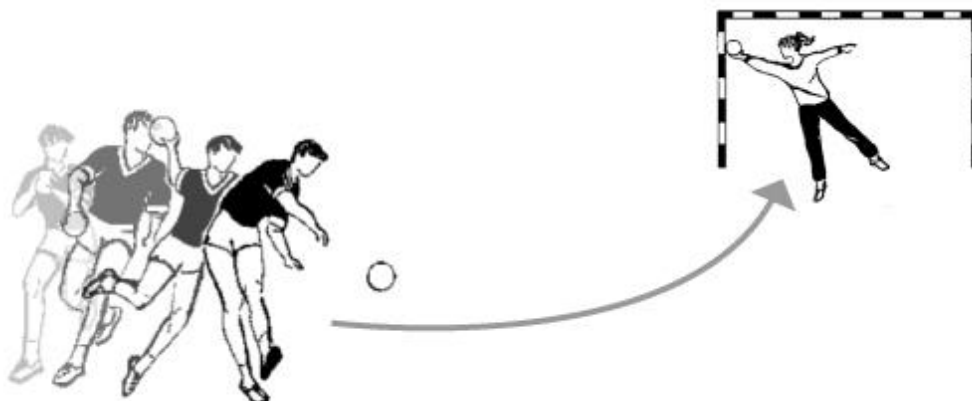
Vrchní střelba jednoruč ze země

Tento typ střelby je velmi podobný přihrávce jednoruč vrchem. Rozdíly jsou však ve vynaložené síle při odhodu a následné rychlosti míče po hodu. Je zde také zapotřebí intenzivnější práce zápěstí v konečné fázi odhodu, než při přihrávce jednoruč vrchem (JANČÁLEK, TÁBORSKÝ, 1989). Zmíněný způsob střelby může být prováděn buď z pohybu nebo z místa, například při vykonávání sedmimetrového nebo devítimetrového trestného hodu. Při střelbě z pohybu předchází rychlé postavení do odhodové pozice. Zpravidla se tíženého postavení dosahuje buď překročením, nebo poskočením na pravé noze. Zároveň při tomto pohybu nastává náprah pravé paže. Po dosažení odhodového postavení nastává přenesení váhy na levou nohu a se zapojením trupu, ramene, paže a zápěstí udělíme míči požadovanou kinetickou energii a směr. Technika hodu je popisována pro pravorukého střelce. Pro levorukého hráče je opačné postavení nohy a paže (ŠEBRLE, 1993).

Vrchní střelba jednoruč ve výskoku

Střelba z výskoku se uplatňuje především při překonávání bloků soupeře či pro dosažení větší razance míče, například při rychlém protiútku. V některých literaturách se můžeme setkat i s označením „střelba z prostoru spojky“. Tento typ střelby se provádí po náběhu s tříkrokovým rytmem s odrazem z nesouhlasné nohy oproti střílející ruce. Například při střelbě pravou rukou se odrážíme levou nohou. Pravák se odráží z levé nohy a přitom pravá noha napomáhá pro získání odrazu pokrčením v kolenní jejím a švihem vzhůru. V odhodové fázi se

naopak pravá noha zanožuje a tím přispívá k udržování rovnováhy těla. Doskok je tlumen většinou levou nohou. Náprahová a odhodová fáze je shodná jako při vrchní střelbě jednoruč ze země (ŠEBRLE, 1993). (viz obrázek 40).



Obrázek 40: Vrchní střelba jednoruč ve výskoku

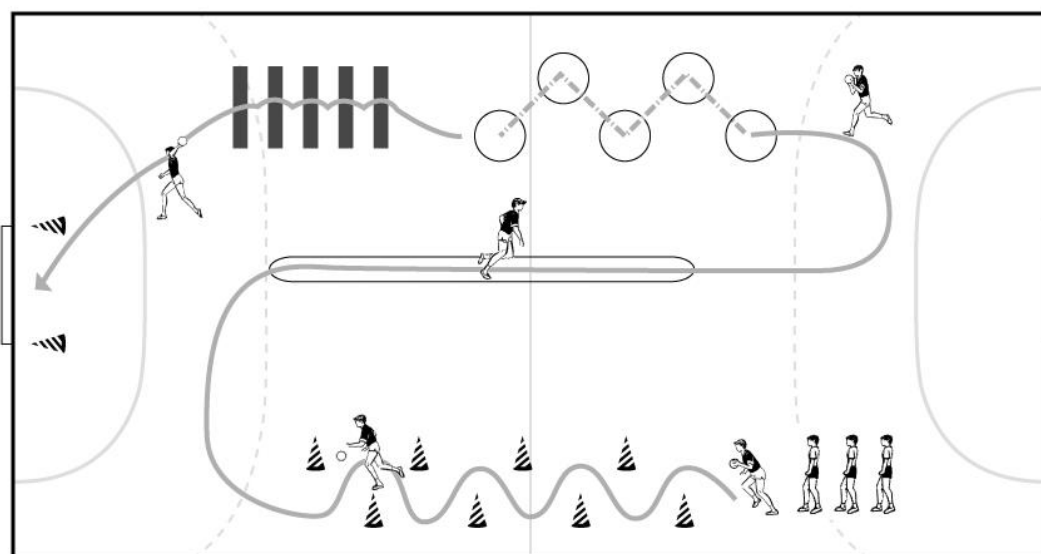
Zdroj: Autor

Nácvik začínáme nejprve střelbou ze země z místa, protože žáci jsou seznámeni s přihrávkou ze země, která je velmi podobná vrchní střelbě jednoruč ze země, probíhá osvojení základních prvků této střelby rychle. Poté přidáváme střelbu z pohybu a následně zapojujeme i střelbu z výskoku. Všechna provedení hodů jsou nejprve názorně ukázána a poté se je žáci snaží sami realizovat.

Zásobník cviků:

- Střílení na umístěné kužely v brance: Žáci se snaží z určené vzdálenosti sestřelit kužely v brance. Je také možnost střílet na zavěšené rozlišovací dresy nebo na do vyznačených čtverců v horních rozích branky.
- Střelba do tyčí: Žáci mají pět pokusů na střelbu. Ten kdo nejvícekrát trefí míčem tyč, vyhrává.
- Žáci se rozdělí na dvě družstva o stejném počtu hráčů, mezi ně jsou postavené krabice nebo kužely. Každý tým má své kužely nebo krabice, které má za úkol srazit. Družstvo má pouze jeden míč a střelci se točí po jednom hodu. Družstvo, které sestřelí jako první své kužely, vyhrává.

- Štafetové závody: Žáci jsou rozděleni do čtveřic, každá skupina má jeden míč. Jejím úkolem je předřiblovat hřiště a sestřelit z vyznačené vzdálenosti kužel. Komu se to nepovede, má další pokusy. Po zdařilém sestřelení žák vezme míč a utíká zpět do zástupu, kde předá míč spoluhráči ze skupiny a ten opakuje cvičení. Skupina, jejichž všichni členové absolvovali cvičení a byli nejrychlejší, vyhrává.
- Je zde také možnost zapojit překážkové dráhy s driblinkem a poskoky, které budou zakončeny střelbou na vytyčené kužely v bráně. Překážkové dráhy umožňují mnoho modifikací a alternativ pro realizaci.



Obrázek 41: Ilustrační schéma překážkové dráhy

Zdroj: Autor

3.1.3 Průpravné hry k vlastní hře miniházené

Veškeré výše zmiňované metodické kroky se praktikují k osvojení základních dovedností s míčem, které jsou důležité pro samotnou realizaci sportovního utkání v házené. V utkání je mimo základních dovedností jedince také klíčová kooperace s ostatními spoluhráči v týmu. Bez dovednosti nahrát do volného prostoru nebo oklamat soupeře a umožnit spoluhráči střílet by nebyl tým úspěšný. Klíčová složka úspěchu v kolektivních sportech obecně je souhra spoluhráčů a vzájemná spolupráce. Tato schopnost se nejefektivněji nacvičuje samotnou zápasovou praxí se zapojením vhodných průpravných cvičení. Postupujeme od jednodušších cvičení ke složitějším. Vrcholem je uskutečnění samotného

utkání, které nejvíce zatíží dovednosti každého žáka i týmu celkově. Pro žáky je tato závěrečná fáze didaktického nácviku nejzábavnější, ale také nejsložitější.

Zásobník cviků:

- *Česká házená:* Každé družstvo se rozdělí na dvě poloviny. Hráči, kteří jsou situovaní u své brány, jsou obránci, a snaží se zabránit vstřelení branky. Při získání míče nahrají spoluhráčům na druhé polovině hřiště, kteří jsou útočníky a ti se naopak snaží skórovat. Hráči nesmí překračovat půlící čáru. Po časovém limitu se role obránců a útočníků v obou týmech vymění. Hra se odehrává podle pravidel miniházené.
- *Hra v oslabení:* Žáci jsou rozdělení do dvou družstev s různým počtem. Vhodný počet je tři proti čtyřem. Tato nerovnoměrnost simuluje vhodnější podmínky při útoku. Více hráčů v útoku by se mělo lépe prosadit proti menšímu počtu hráčů v obraně. Po časovém limitu se družstva vymění a změní se i poměr hráčů v týmech. Výměnu provedeme tak, aby každý hráč hrál jak v početní výhodě, tak i nevýhodě.
- *Rychlé protiútoky 3 na 2:* Žáci jsou rozdělení do trojic a je určena dvojice, která se bude snažit zamezit vsítit branku útočícím trojicím. Po časovém úseku obránce vyměníme.
- *Miniházená bez driblinku:* Je to klasická miniházená bez možnosti driblování s možností jen třech kroků. Tato průpravná hra má za účel rozvíjet prostorovou kooperaci hráčů.
- *Miniházená se dvěma míči:* Je to klasická forma miniházené s dvěma míči ve hře. Hra je náročná na prostorovou a herní orientaci a doporučuje se využívat u herně zdatnějších skupin žáků.
- *Miniházená na kužely:* Je to klasická miniházená, avšak místo brankáře je v bráně kužel. Gól platí pouze při sestřelení kuželu.
- *Vlastní miniházená:* Samotná hra je největším přínosem pro žáky, volný průběh částečně kombinujeme s upozorněními na základní chyby a prvky hry.

3.1.4 Metodické poznámky a doporučení pro učitele

V miniházené jde především o to, aby si děti co nejvíce zahrály a hra je bavila. Přesto než přistoupíme k vlastní hře, je nutné s dětmi nacvičit jednotlivé dovednosti a to v následujících krocích:

Krok 1: Pro základní seznámení s míčem volíme míče všech druhů a velikostí a zařazujeme volné pohrávání s nimi, jako například pohazování, kutálení, sbírání a nošení. Je dobré, když má každý žák svůj vlastní míč. Zefektivní se tím celý výukový cyklus.

Krok 2: Po seznámení se s míčem a dostatečné motivaci přecházíme volně k nácviku vedení míče v driblinku, a to nejprve na místě a až po zvládnutí manipulace levou i pravou rukou zařazujeme driblink v pohybu.

Krok 3: Ve chvíli, kdy hráči ovládají míč samostatně, můžeme přejít k nácviku přihrávek a chytání míče. Opět nejprve z místa a až poté v pohybu.

Krok 4: Po zvládnutí přihrávek a jejich chytání i v pohybu můžeme přejít k nácviku střelby. Zde dáváme pozor, aby se hráč neodrážel ze souhlasné nohy, dopadal na odrazovou nohu a aby při střelbě z místa nestál jen na jedné noze. Žák by neměl pohledem sledovat místo odrazu, ale koukat před sebe. K tomuto výcviku je možné zařadit různé formy vybíjené.

Krok 5: Až po zvládnutí přihrávek a střelby můžeme zařadit jednoduché hry na herní kombinace. V případě žáků na 1. stupni se zaměříme na útočné herní kombinace. Ty začínáme se dvěma hráči, kterým postupně ztěžujeme podmínky. Následně můžeme do cvičení zařadit více hráčů.

Krok 6: Po zvládnutí jednoduchých herních kombinací zařazujeme náročnější herní kombinace a průpravné hry, které rozvíjejí především prostorovou orientaci žáků a jejich vzájemnou souhru.

Krok 7: Závěrečným krokem je vlastní hra miniházené, ve které se všechny předešlé fáze kloubí dohromady a je vyvrcholením celého uvedeného metodického postupu.

Pravidla jsou zjednodušená, některé přestupky se netrestají. Stejně jako v házené jsou povoleny tři kroky s míčem, ale v miniházené se toleruje i nějaký ten krok navíc, jinak by si děti nezahrály. Upozorňujeme ale na pravidlo tří kroků.

Výše uvedený metodický postup je jen jednou z mnoha pomůcek pro edukaci sportovních her na prvním stupni základní školy. Hlavním rysem tělesné výchovy v mladším školním věku by měla být zábavná a nenásilná forma. Pedagog si dětí musí získat a chytře s nimi manipulovat tak, aby dosáhl svých profesních cílů. Je nutné zvolit zábavnou formu, o které se tvrdí, že je tím nejlepším učitelem. Není třeba žákům radikálně vštěpovat zásady a pravidla a chovat se k nim netolerantně. Není na škodu přimhouřit leckdy oko a prominout

nějakou tu chybičku. Je to nelehká a náročná práce, pro kterou musí mít učitel nadání i zápal. Hrubé a nevhodné zacházení může následně žáky odradit od sportu na celou dobu jejich života. Nevzniknou tak prospěšné pohybové návyky, tolik potřebné v současném boji proti civilizačním chorobám. Cílem učitele v této věkové fázi je připravit děti na další vývoj jejich schopností a dovedností, které zúročí v dalším životě.

3.2 Zhodnocení pravidel miniházené pro výuku na prvním stupni ZŠ

V teoretické části, v podkapitole 2.2. Pravidla miniházené, jsem se zaměřil na výklad pravidel podle Českého svazu házené a Světové házenkářské federace IHF. V této části se zaměřím na hodnocení těchto modifikovaných pravidel házené a jejich využití pro výuku na prvním stupni ZŠ.

Miniházená je hra technicky nenáročná, ve které jsou využívány přirozené pohyby. Její pravidla vychází z věkových zvláštností dětí mladšího školního věku a jsou postavena tak, aby dávala především radost ze hry. Oproti házené jsou pravidla přizpůsobená hravosti věkové skupiny a zdůrazňují myšlenku silného prožitku ze hry. Ten má absolutní přednost před konečným bodovým výsledkem utkání. Podporují účast všech hrajících dětí, bez ohledu na kvalitu výkonu. Každý účastník je důležitou součástí týmu a nikdo by neměl být zvyhodňován nebo naopak odstrkován.

Při tělesné výchově v mladším školním věku se výukové jednotky nerozdělují podle pohlaví a tak i pravidla miniházené umožňují smíšená družstva.

Výhodou je, že mezinárodně uznávaná pravidla lze různě zjednodušovat a upravovat podle úrovně, počtu účastníků i velikosti prostoru. Lze ji hrát na jakémkoliv povrchu, venku i v tělocvičně.

Pravidla nabádají k míře tolerantnosti při posuzování technických přestupků. Hra se tak stává plynulejší a umocňuje požitek ze hry. Naopak jsou striktní při posuzování nemorálních a neetických přestupků, jako jsou verbální útoky na hráče, či zákeřné fauly, vedené s vědomím ublížit, nebo vyřadit protihráče. Tyto přestupky je nutné odsoudit celou skupinou a tím podpořit myšlenku „fair play“. Tu je zapotřebí žákům soustavně vštěpovat. Z předešlého vyplývá, že pravidla miniházené zahrnují i výchovné působení na celý kolektiv. To se dle mého názoru následně promítne nejen po dobu utkání či při hodinách tělesné výchovy, při dalších volnočasových aktivitách žáků, ale i v jejich dalších činnostech.

3.3 Klady a zápory projektů Ještědská a Jizerská liga miniházené

Školní ligy jsou dlouhodobé soutěže základních škol v házené se zjednodušenými pravidly - miniházené. Pod záštitou Jizerské a Ještědské školní ligy se mohou setkávat družstva z jednotlivých základních škol z celé oblasti. Díky tomuto projektu mohou děti zúročit svou dlouhodobou přípravu v hodinách tělesné výchovy a poměřit své síly.

Další velký význam projektů je jeho účelná propagace házené. Je to jedna z forem náborových akcí, na které navazují další sportovní i společenské akce pro děti, rodiče i učitele.

Jsem členem házenkářského klubu Handball Liberec, který je dlouholetým pořadatelem a garantem projektů Školních lig miniházené v Liberci a okolí. Jako součást organizačního týmu mohu posoudit velkou oblibu projektu a vzrůstající zájem o účast jak z řad žáků, tak i učitelů.

V celkovém hodnocení jsem přesvědčen, že projekty Školních lig miniházené mají spoustu pozitivních prvků a za dobu svého trvání se zařadily mezi každoroční oblíbené sportovní soutěže, kterých se liberecké základní školy účastní. Klady výrazně převyšují zápory, jakými jsou časová náročnost, či problémy s dopravou na sportoviště.

4 ZÁVĚR

Hry jsou nedílnou součástí života každého dítěte. Ve své práci jsem se zaměřil na děti mladšího školního věku a na výuku sportovní hry zvané miniházená. Je možné ji hrát vlastně všude, venku i v tělocvičně, na jakémkoliv povrchu, pískem či trávou počínaje a palubovkou či teraflexem konče. Díky benevolenci při realizaci mezinárodně uznávaných pravidel a jejich možnosti přizpůsobovat je vyspělosti a počtu hráčů i prostředí, je tato hra dle mého názoru jako stvořená pro tuto věkovou skupinu. Cílem mé práce bylo shromáždit dostatek informací pro vytvoření metodického postupu a tím zjednodušit a podpořit zařazení této formy házené do pravidelných hodin tělesné výchovy na základních školách.

Dalším dílčím cílem bylo posouzení pravidel miniházené a jejich uplatnění v hodinách tělesné výchovy. Dle mého mínění miniházená i její pravidla splňují základní prvky pro zařazení do osnov na prvním stupni. Věřím, že svým komplexním zaměřením, jednoduchostí pravidel a hravým průběhem, se může stát zábavnou a netradiční variantou náplně ve výuce tělesné výchovy na základní škole.

Při realizaci posledního cíle své práce jsem se zaměřil na sportovní projekt Školní liga miniházené, jmenovitě na Ještědskou a Jizerskou, které se pořádají v Liberci. Subjektivně jsem zde zhodnotil hlavní stránky projektu, který je podle mě prospěšný a dobře realizovaný. Původní myšlenkou, pro kterou projekt vznikl, bylo zviditelnit házenou a rozšířit ji mezi děti školního věku. Myslím si, že projekt svůj hlavní účel stoprocentně splnil a navíc přibyl další populární sportovní turnaj, který je v současnosti velkým pojmem mezi libereckými základními školami. Házenkářský klub Handball Liberec, jehož jsem členem, nadále hodlá propagovat tento sport a být nápomocen při jeho realizaci.

Miniházenou já osobně hodnotím jako školní hru, která je technicky nenáročná, a jsou v ní využívány přirozené pohyby, jakými jsou házení a chytání, běh, chůze a skok. To jsou prvky, které mě oslovily. Protože jsem sám aktivním hráčem házené, rozhodl jsem se tuto hru podporovat a vyvinout maximální úsilí na její rozšíření a rozvoj.

V průběhu psaní své bakalářské práce jsem se dozvěděl spoustu nových vědomostí, a poznatků. Při ověřování praktických prvků jsem se účastnil tréninků mladších žáků a musím přiznat, že mě tato práce začala bavit a rád bych se k ní v budoucnu vrátil.

Snad budou mnou sepsané poznatky využitelné i v házenkářské praxi mého kmenového klubu Handbal Liberec. Doufám, že vytvořený materiál bude zábavnou a nenásilnou formou napomáhat ve výuce nejenom miniházené na základní škole, ale i k rozvoji i ostatních sportovních her.

5 LITERATURA

Literární zdroje

1. BERDYCHOVÁ, Jana. *Tělesná výchova pro studující učitelství 1.-5. ročníků ZDŠ na pedagogických fakultách*. Vyd. 1. Praha: Státní pedagogické nakladatelství, 1970, 232 s.
2. DVOŘÁKOVÁ, Hana. *Didaktika tělesné výchovy nejmenších dětí a dětí s hendikepy*. Vyd. 1. Praha: Univerzita Karlova, Pedagogická fakulta, 2000, 95 s. Edice metodických textů pro školní i mimoškolní tělesnou výchovu a sport 11-15 letých žáků. ISBN 80-729-0005-6.
3. DVOŘÁKOVÁ, Hana. *Didaktika tělesné výchovy nejmenších dětí a dětí s hendikepy*. Vyd. 1. Praha: Univerzita Karlova, Pedagogická fakulta, 2000, 95 s. Edice metodických textů pro školní i mimoškolní tělesnou výchovu a sport 11-15 letých žáků. ISBN 80-729-0005-6.
4. FIALOVÁ, Ludmila. *Aktuální témata didaktiky: školní tělesná výchova*. 1. vyd. Praha: Karolinum, 2010, 151 s. ISBN 978-802-4618-548.
5. HONDLÍK, Jan, Zdeněk ŠEBRLE. *Sportovní a pohybové hry na 1. stupni základní školy: školní tělesná výchova*. Vyd. 1. České Budějovice: Pedagogická fakulta JU České Budějovice, 1992, 81 s. ISBN 80-704-0041-2.
6. JANČÁLEK, Svatopluk, František TÁBORSKÝ a Jana ŠAFAŘÍKOVÁ. *Házená: teorie a didaktika*. 2., přeprac. vyd. Ilustrace Viktor Sodoma. Praha: SPN, 1990, 182 s. Učebnice pro vysoké školy (Státní pedagogické nakladatelství), Nr. 4384. ISBN 80-042-3974-9.
7. KOHOUTEK, Milan. *Koordinační schopnosti dětí: výsledky čtyřletého longitudinálního sledování vývoje vybraných somatických a motorických předpokladů dětí ve věku 8-11 let*. Vyd. 1. Praha: Univerzita Karlova v Praze, Fakulta tělesné výchovy a sportu, 2005, Edice metodických textů pro školní i mimoškolní tělesnou výchovu a sport 11-15 letých žáků. ISBN 80-863-1734-X.
8. KUBÁNEK, Bohumil. *Základy zdravotní tělesné výchovy pro žáky základních škol: oslabení podpůrně pohybového systému*. Vyd. 1. Olomouc: Hanex, 1995, 57 s. Kdo si hraje, nezlobí. ISBN 80-900-9252-7.
9. MATYSKOVÁ, Andrea. *Sportovní hry na 1. stupni ZŠ: metodický materiál pro studenty*. Brno, 2013. Diplomová práce. Masarykova univerzita, pedagogická fakulta. Vedoucí práce Mgr. Jaroslav Vrbas, Ph.D.

10. POKORNÝ, Ivan a Jiří TKADLEC. *Zdravotní tělesná výchova pro 1. stupeň základní školy*. Vyd. 2. Ilustrace Jan Schicker. Ústí nad Labem: Univerzita Jana Evangelisty Purkyně, 2000, 112 s. Děti a sport. ISBN 80-704-4318-9.
11. PSOTTA, Rudolf a Michael VELENSKÝ. *Základy didaktiky sportovních her: výsledky čtyřletého longitudinálního sledování vývoje vybraných somatických a motorických předpokladů dětí ve věku 8-11 let*. 1. vyd. Praha: Karolinum, 2009, 148 s. Edice metodických textů pro školní i mimoškolní tělesnou výchovu a sport 11-15 letých žáků. ISBN 978-802-4616-940.
12. RYCHTECKÝ, Antonín a Ludmila FIALOVÁ. *Didaktika školní tělesné výchovy*. 2. přeprac. vyd. Ilustrace Jan Schicker. Praha: Karolinum, 1998, 171 s. Děti a sport. ISBN 80-718-4659-7.
13. SUCHOMEL, Aleš. *Tělesně nezdatné děti školního věku: (motorické hodnocení, hlavní činitelé výskytu, kondiční programy)*. Vyd. 1. Liberec: Technická univerzita v Liberci, 2006, 351 s. ISBN 80-737-2140-6.
14. ŠAFAŘÍKOVÁ, Jana. *Házená*. Vyd. 1. Praha: NS Svoboda, 1998, Edice metodických textů pro školní i mimoškolní tělesnou výchovu a sport 11-15 letých žáků. ISBN 80-205-0554-7.
15. TŮMA, Martin a Jiří TKADLEC. *Hry s míčem pro děti*. 2., dopl. vyd. Ilustrace Jan Schicker. Praha: Grada, 2010, 112 s. Děti a sport. ISBN 978-802-4734-897.
16. VELENSKÝ, Michael. *Průpravné hry*. 1. vyd. Praha: Karolinum, 2005, Učební texty Univerzity Karlovy v Praze. ISBN 80-246-0970-3.
17. VILÍMOVÁ, Vlasta a Ludmila FIALOVÁ. *Didaktika tělesné výchovy*. 2. přeprac. vyd. Ilustrace Jan Schicker. Brno: Paido, 2002, 103 s. Děti a sport. ISBN 80-731-5033-6.

Internetové zdroje:

1. LIBERECKÉ ŠKOLNÍ LIGY MINIHÁZENÉ: *Home* [online] [cit. 2013-07-14] Dostupné z: <http://www.skolni-liga.cz/?s=hlavni2&lang=CZ&index=1>
2. LIBEREC HANDBALL: *Školní liga* [online] [cit. 2013-07-14] Dostupné z: <http://www.liberechandball.cz/index.php?s=menu-produkt&id=68&lang=CZ>
3. ČESKÝ SVAZ HÁZENÉ: *Mapa miniházené* [online] 2013a [cit. 2013-07-14] Dostupné z: <http://www.svaz.chf.cz/minihandball.aspx?scat=349>
4. ČESKÝ SVAZ HÁZENÉ: *Rozpis soutěže* [online] 2013b [cit. 2013-07-14] Dostupné z: <http://www.svaz.chf.cz/content.aspx?contentid=1311&scat=349>

6 PŘÍLOHY

Příloha 1: tréninkové protahování

Příloha 2: tréninkové protahování 2

Příloha 3: překážková dráha

Příloha 4: překážková dráha 2

Příloha 5: manipulace s míčem

Příloha 6: manipulace s míčem 2

Příloha 7: branka na miniházenou

Příloha 8: střelba do vymezeného prostoru

Příloha 9: tréninkové klání

Příloha 10: tréninkové klání 2



Příloha 1: tréninkové protahování

Zdroj: Autor



Příloha 2: tréninkové protahování 2

Zdroj: Autor



Příloha 3: překážková dráha

Zdroj: Autor



Příloha 4: překážková dráha 2

Zdroj: Autor



Příloha 5: manipulace s míčem

Zdroj: Autor



Příloha 6: manipulace s míčem 2

Zdroj: Autor



Příloha 7: branka na miniházenou

Zdroj: Autor



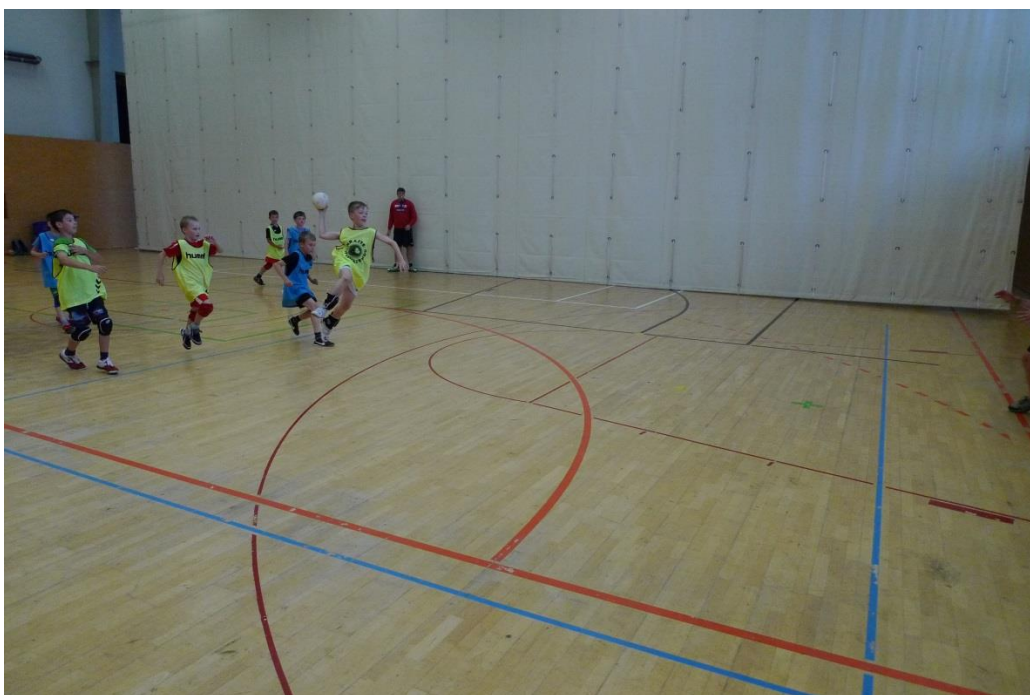
Příloha 8: střelba do vymezeného prostoru

Zdroj: Autor



Příloha 9: tréninkové klání

Zdroj: Autor



Příloha 10: tréninkové klání 2

Zdroj: Autor